أسرار يوجا
المودرا الهندية



لعلاج الأمراض العضوية والنفسية
والوصول إلى السلام الداخلى والتنوير

تأليف
كريم أمير محمد



إهــداء

إلى كل طلبة هذه الدروس أُرسل إليكم رسالة حب وإبتهاج وشجاعة وثقة بالنفس، فأنتم مراكز مقدمة المؤلف للطاقة في المحيط العظيم من الوعي، وعليكم إدراك هذه الحقيقة وستحصلون دوما علي المساعده الألهية أينما تطلبوها. فلقد إستهويت هذا الكتاب إليكم والآن خذوا ما أُرسله القدر لكم وإستخدموه، وكما يقدم لكم هذا فهو سيقدم لكم كل ماترغبون به بحماس..

كريم امير محمد





المقدمة

مما لا يدعو للشك أن كل شخص يظل يبحث عن الحقيقة لسنوات ، بل ومن الممكن أن يستمر في البحث عنها مدى حياته ، وذلك حتى يجد في نهاية المطاف طريق للتدريب الصحيح وتجعل هذه الرغبة في تحقيق هذا الهدف النبيل الأشخاص يواصلون البحث وتجميع مجموعة كبيرة من الكتب من أماكن قريبة أو بعيدة على أمل أن يصلو في النهاية للمجموعة الأفضل من الكتب لكن للأسف كانت كلها تفتقد الممارسة الحقيقية . في هذا الوقت فقط قررت العناية الإلهية أن تساعد كل هؤلاء الباحثين الذين ظلوا يبحثون بثبات شديد حتى يجدوا طرق ووسائل لتطوير ارواحهم بأن نكشف لكم العلم السري(المودرا) اختام اليد السرية كاملا بشكل واضح بدون غموض.

الجزء الأول

ما هى المودرا؟



المودرا هو مصطلح يحمل العديد من المعاني، فهو يستخدم للدلالة على إيمائه او موقف سرى للأيدى او ختم سرى لليد أو رمز، وعلى الرغم من هذا هناك مواضع للعين ومواضع للجسم وفنيات للتنفس كل هذا يدخل فى نطاق المودرا، وهذه المواقف الخاصة بالإصبع والعين والجسم بإمكانها أن تصور بوضوح بعض الحالات أو المواضع المحددة للوعي، والعكس بالعكس بإمكان بعض المواضع الخاصة أيضا أن تؤدى إلى حالات الوعى التى يرمزون لها، فماذا يعنى هذا بعبارات ملموسة؟ ترتبط المودرا ببعض المناطق المحددة فى المخ أو الروح أو تمارس تأثيرا متوافقا عليهم، وعلى الرغم من هذا تكون المودرا مؤثرة فى المستوى البدني، وأنا أناقش هذا فى القسم الذى يدعى "المودرا واليد الأخرى للعلاجات".

إن بإمكاننا أن نرتبط بشكل مؤثر وأن نؤثر على أجسادنا وعلى عقولنا من خلال انحناء أو عبور أو تمديد أو لمس أصابعنا بأصابع أخرى، أليس هذا رائعا؟

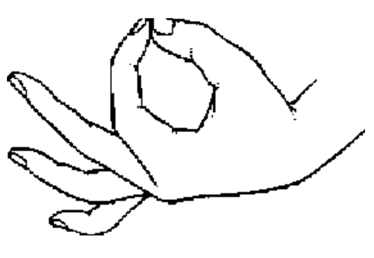
فى الهاثا يوجا هناك 25 مودرا، وتشمل هذه المودرا على مواضع جسدية (أساناس) وعلى أقفال (باندهاس)، وفى هذا الكتاب سأناقشهم باختصار فقط وبالتحديد فى وصف المودرا الخاصة باليد.

ومدرسة اليوجا هذه هى الأكثر شهرة فى الغرب، فهى تحتوى على تمارين بدنية وتمارين تنظيفية وتمارين تنفسية.

والكندالينى يوجا أو رمز المودرا تستخدم أثناء ما يكون الجسم فى مواضع تكثيف تأثيره وفى هذا المنوال تفترض يوجا الكندالينى أن كل منطقة فى اليد تشكل منطقة منعكسة لجزء مرتبط بالجسم والمخ، وعلى هذا الحال بإمكاننا أن نعتبر أن الأيدى تكون مرآة لجسمنا وعقولنا

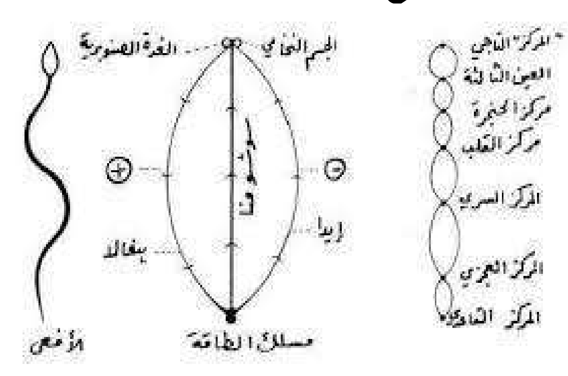
وكما أنى قمت مؤخرا بالتأمل فى المصطلح مودرا أصبحت على وعى تام برمز القفل، فالقفل دائما ما يحتوى على سر، ونحن فى كثير من الأحيان نستخدم الإيحاءات لختم شيئا ما، وعلى سبيل المثال عندما نعطى وزنا خاصا لقرارا ما أو نصل إلى اتفاق مع شخص أخر أو حتى نصل إلى اتفاق مع الوعى الكوني، وعلى وجه التحديد فى نفس

المنوال بإمكاننا أيضا أن نختم شيئا ما باستخدام قواتنا الداخلية، فقد وصلنا إلى فهم أنفسنا، وأنا لا أصدق أننا لن نفهم مطلقا تماما ما هو جوهر المودرا، فالغموض هو شيء ملموس بالفهم العميق للقوى الألهيه ولذلك فإن كل مودرا بالتحديد تنشأ اتصالا خاصا بالوعى الكونى ، وهذه الرمزية على وجه التحديد هى القاعدة لليد المعروفة بشكل أفضل فى مودرا اليوجا.



وإصبع الإبهام هو رمز للكون و(الطاقه الألهيه) وإصبع السبابة هو رمز لوعى الفرد (الإنسان)، والهدف النهائى أو الابتدائى لليوجا هو وحدانية الإنسانية مع الوعى الكوني، ومع هذه الإيماءة يعبر الإنسان عن هذه الرغبة وعن هذا الاستمرار، إن الهدف من مدرسة اليوجا هذه هو إيقاظ القوة الروحانية التى تكمن فى كل كائن بشرى عند النهاية فى اسفل العمود الفقرى ثم السماح لها بالارتفاع فى العمود الفقرى مع مسلك سوشمنا بين طاقه ايدا وبنغالا حتى تتوحد مع شاكرا التاج ذات الألف بتله فوق قمة الرأس،

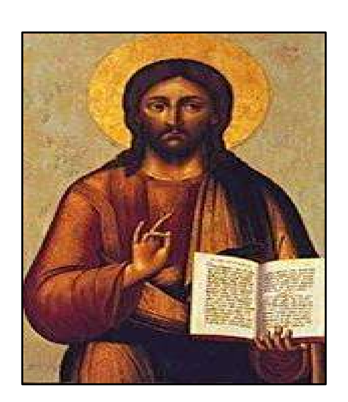
انظر الشكل الموضح



وتهتم المودرا بملاحظة كلا من هذه الأصابع التى تنتمى إلى عنصر المعدن فى نظرية العناصر الخمسة الصينية والمعدن هو المادة الأكثر استقراء، فهى تستقرأ الطاقة، وطبقا لهذه التعاليم يُنشأ عنصر المعدن أيضا الاتصال مع العالم الكونى واستلهام الحدث فى هذا العنصر، ويمثل إصبع السبابة الإلهام (الطاقة من الخارج) وأما إصبع الإبهام فيقف للحدث (الطاقة الداخلية)، وبناء على هذا المنوال يشكل كلا من الحدس والإلهام وحدة مرتبطة، ثم تتصل كلا من طاقة العالم الأكبر والعالم الأصغر وبشكل متبادل يقوم كلا منهما بالأندماج مع الأخر، ونحن نرى أننا إذا خضنا فى أعماق التعليمات القديمة بشكل كاف أو أن نذهب بعيدا فى المرتفعات فسنجد أنفسنا فى النهاية الأخرى مرة ثانية.



أصل المودرا



المودرا لا تستخدم فقط فى أسيا والهند ولكننا تستخدم أيضا فى العالم أجمع، ففى الطقوس الخاصة بالمودرا كان السلف الأوربيون على ألفة بإيحاءات معينة والتى استخدموها لتحديد وختم ما يفكرون به وما يريدون قوله، وفى أثناء الحقبة المسيحية لشعوب الشمال فى أوربا، ومؤخرا اكتملت هذه الإيحاءات بشكل جزئى فى التعاليم المسيحية، فإذا لاحظنا الإيحاءات المتنوعة التى أدلى بها القس للعامة ربما كان بإمكاننا أن نشعر كيف كان هؤلاء القدماء يعبرون عن أنفسهم.

ولكن حياتنا اليومية هى أيضا مشخصة بالإيماءات فأصولها يعرفها جميع الناس بشكل صعب فى أيامنا هذه: فتمرير أصابعنا لشخص ما والتصفيق بأيدينا كإطراء والتسليم بالأيدى وإمساك الأيدى أو "إعطاء الأصبع لشخص ما" وهذا لعرض رأينا عليهم.



وفى تعاليم الأسلام استخدمت المودرا ايضا كختم خاص بنهايه السجود كما نجد ذلك واضحا فى جلسات التشهد الخاصه بالصلاه عند المسلمين.



وفى التعاليم الهندوسية والبوذيه كانت تماثيل الألهه فى وضع مودرا معينه لتعبر عن كافه الأنشطه الدينية.



والمودرا هى معروفة ايضا فى الرقص الهندى حيث تعمل حركات الأيدى والعيون والجسم أو تقوم برقص الدراما بأكملها بدون النطق بكلمات، فالأيدى هنا رموز هامة والتى ما زالت مفهومة بشكل عالمى فى الشرق فى أيامنا هذه، وباستخدام يديه أو يديها يقوم الراقص بالتعبير عن



حياة الكون، ومن خلال إمكانياتها المتنوعة المفسرة تربح الرمزية للغة الرقص الخاصة بالإيماءات أهمية أعظم للعقل أكثر مما تعبر عنه الكلمات، ويجد المعنى الروحى للمودرا كماله فى تعبير الفن الهندى.

ويتم ممارسة المودرا أيضا فى الطقوس التنترا، فهى تلعب دورا كبيرا فيها.

وتعبر الهاثا يوجا أيضا عن الحالات العديد للعقل مثل الحداد والفرحة والغضب والصفاء خلال الإيماءات وخلال مواقف الجسم، إنها تدرك أن عكس ذلك لاستخدام بعض الإيماءات العينة من الممكن أيضا أن يؤثر على النفس بشكل إيجابي.

كيف تتم ممارسة المودرا؟

بهدوء بسيط: من خلال يداك ووضع أصابعك ، وعندما تفعل هذا لا بد أن تكون قبضة الأصابع خفيفة جدا ومريحة ولا بد من ترخية يداك، ولكن ربما تلاحظ أن كل هذا ليس بسيطا، وستجد أصابعك ثائرة ويداك تفلت منك أو تتعب بسرعة، ولدى انسيابية الأيدى علاقة مباشرة مع انسيابية الجسم بالكامل، فإذا كنا مشدودين فى مكان معين فى الجسم فإن هذا الشد سيتم التعبير عنه بشكل متوافق عليه فى



الجسم، وفى مناطق الأيدي، وحتى الشخص المسن بإمكانه تحديد قاعدة انتشار أصابعه.

وفى البداية ربما يكون لديك أيضا مشاكل فى فعل بعض المودرا باستخدام يداك الأثنان لأن عليك أولا أن ترتب ثم تمسك بأصابع يد واحدة باليد الأخرى، وإذا كانت هذه هى القضية أفعل فقط المودرا باستخدام يد واحدة لبعض الوقت، وإذا كانت الأصابع التى لا بد أن تكون بالفعل ممتدة بحلقة من تلقاء نفسها مرة أخرى وببساطة أضغط بهم على فخذيك أو بعض الأماكن الأخرى حيث يمكنك استرخائهم، وبمرور الوقت سيتم حل الضغوطات فى الأصابع أو فى الأيدى علاوة على المنطقة المتفق عليها فى الجسم.

قم بعمل المودرا بقدر ما تستطيع وسيظهر تأثيرها على أى حال، وفى البداية من الممكن أن تكون صعبة فى حفظ الأصابع ممتدة، وعندما تتعب أصابعك فإنهم ستنطلق، ومع مرور الوقت أنا متأكد أنك ستربح قوة أكثر فى يديك وستصبح أكثر انسيابية وستكون قادرا على استخدام يداك الأثنان، وستشعر أيضا بانتعاش وانسيابية أكثر، ومن الممكن أيضا أن تشعر بأنك صغير السن إلى حد ما.

وحتى الوقت الذى تصبح فيه أقوى وأكثر انسيابية عامل دائما أصابعك بطريقة حريصة ومحبوبة، وليس من المهم

مسألة لماذا تقوم بعمل المودرا فلا ينبغى فقط أن يكون هذا إيماءة بالاستشفاء ولكنه أيضا إيماءة مقدسة.

من الممكن عمل المودرا أثناء الجلوس وأثناء الاستلقاء والوقوف وأثناء المشي، وكن متأكدا أن وضع جسمك متناسقا ومركزا وأنك هادئ ومتزن بقدر الإمكان، وإذا كنت تجلس على كرسى أثناء عملك للمودراز فلابد لظهرك أن يكون مستقيما وقدماك متصلة جيدا مع الأرض، وإذا كنت تمارس هذه التمارين وأنت مستلقيا على الأرض فالاسترخاء على ظهرك هو شيء طبيعى وهو الوضع الأكثر ملائمة، فإذا ظللت على هذا الوضع لفترة طويلة من الوقت ضع وسادة صغيرة خلف رأسك لتأخذ وضع الراحة لرقبتك، ولإراحة ظهرك بإمكانك وضع وسادة تحت تجويف الركبة أو الفخذ، ومن المهم أن تظل مسترخيا وهادئا من أى شد من الممكن أيضا أن يثير تدفق الطاقة الداخلية وأما نحن فنريد شيئا ما جديدا لكى يتدفق مع المودرا، وإذا مارست التمارين أثناء المشى كن متأكدا أنك تتحرك وأنت ثابت وهادئ ومتزن، وإذا كنت تمارسهم وأنت واقف فحافظ على مسافة بين فخذيك، ولا بد من استرخاء ركبتيك وأصابع رجلك لا بد أن تشير إلى الأمام.



إذا كان لديك فضلا من الوقت بإمكانك أيضا أن تمارس المودرا فى وضع الجلوس المتأمل، وعندما تقوم بعمل هذا خذ فى اعتبارك مبادئ التأمل الأساسية الفنية التالية:

- أجلس فى وضع الحوض مستقيم وعمودك الفقرى مسترخيا على وسادك، ولا بد لكلا الركبتين أن تنبسط على الأرض أو فى نفس الارتفاع
- (إذا كان ضروى قم بتثبيت الركبة السفلى بوسادة حتى تكون مثل الركبة الأخرى فى الارتفاع).
- دع اليدان تسترخى على الفخذين.
- دع الكتفان يرجعان للخلف وللأسفل بشكل هادئ، ولا بد لصدرك أن يكون مفتوحا وحرا.
- أسحب ذقنك للخلف قليلا، ثم أترك رقبتك بأن تكون طويلة ومسترخية.
- تنفس بطريقة بطيئة ومتدفقة ورقيقة.
- لا تنهى التأمل فجأة، ودائما ما تقوم بمد زراعيك ورجليك.

بإمكانك أيضا أن تشكل المودرا وأن تفكر فى شيئا أخر فى نفس الوقت، وعلى الرغم من هذا لقد وجدت أن التأثير سريعا ومكثفا عندما تلجأ إلى وضع التأمل فى وقت واحد فقط بالتركيز على يداك ثم راقب تنفسك، ومراقبة التدفق الطبيعى للتنفس أو التأثير فى التنفس واتجاهه هو شيئا هاما لدعم المودرا، وأما كيفية عمل هذا ستجده مشروح خلال الصفحات المقبلة للمودارا الفردي، ومن الممكن أيضا استخدام التصورات والتأكيدات المتوافقة وبذلك هذا لن يصبح أبدا حدثا روتينيا، وهذا أيضا يقوم بشد تأثيرات المودرا إنها تكمل هدفها، وتجعلك تشعر بتحسن ثم تجعلك سعيدا.

أين ومتى يكون بإمكانك ممارسة المودرا؟

بإمكانك فعليا أن تمارس المودرا فى أى وقت وفى أى مكان، أخذ المعلمين المعاصرين النظرية التى تقول بأن المودرا من الممكن ممارستها أثناء المكوث فى المرور ومشاهدة التلفاز أو عندما تنتظر شخصا ما أو شيئا ما، وعلى الرغم من هذا يختلف رأيى شيئا ما عن هذا التصور وهذا من أجل الأسباب التالية: لا بد للمودرا أن يتم ممارستها بمزاج من التأمل والانسجام، فهل تضمن أنك أثناء المرور لن تكون مشدودا وغاضبا من الإزعاج، لأنك

لم تصل إلى ما ترغب فى الذهاب إليه، أو عند جلوسك أمام التلفاز وهذا لأنك "تسترخي" بمشاهدة قصة مثيرة أو جدل سياسى عنيف بخصوص الضرائب؟

أنا أدعوك لعمل اختبار هام: ضع إصبعى السبابة والإبهام معا وفكر فى شيئا ما رائعا لبضع دقائق أثناء فعلك هذا (رحله فى الطبيعة، أو ربح فى امر ما فى رياضه اسعدتك أو شخص ادخل عليك السرور الخ) ولا يهم ما هو هذا الشيء بمجرد أن يدعك تطفو على غيوم وردية، والأن حاول أن تشعر بالطاقة التى تدفق من إصبع السبابة إلى الإبهام، ثم النهاية، والآن أفعل نفس الشيء مرة أخرى ولكن فى هذه المرة تخيل شيئا ما مرعبا حزينا، ومرة أخرى حاول أن تشعر بالطاقة التى تدفق من أصابعك، فهل تلاحظ الفرق؟ فلقد اكتشفت بالتأكيد كيفية سحب الطاقة المتدفقة التى شعرت بها فى المرة الاولى .

تعرض هذه التجربة الصغيرة مدى أهمية ممارسة المودرا أثناء المزاج الجيد وأثناء الجو الإيجابي، فالمشاعر والأفكار تؤثر على مجالات الطاقة وتدفق الطاقة بطريقة سلبية أو إيجابية وحتى إذا لم نلاحظ هذا، وهذا أمر هزلي، وكما سأقوم بالشرح مؤخرا نريد أن نربط مجالات الطاقة هذه بإحساس إيجابي، وهذا بسبب أن النغمة الأساسية لمزاجنا وموقفنا الخاطف لهو شيء هام جدا، وعلى الرغم

من هذا هناك أيضا مودرا وفنيات تنفس خاصة بالهدوء والصبر ورباطة الجأش، ومن الممكن استخدام هذا للدخول مبدأيا فى المزاج الصحيح، على سبيل المثال عندما تتعلق فى المرور قم بالوقوف فى خط أو الجلوس على متن قطار وبعدها بإمكاننا أولا أن نهدأ ثم نبدأ فى الممارسة الفعلية للمودرا.

وأثناء ممارستنا للمودرا عند مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى المذياع فلا بد من وضع عامل إضافى فى الاعتبار وهو الوقت الذى نقضيه فى المودرا لا بد أن يكون دائما هو وقت التواصل الذاتى على الإطلاق، وأما الاستثناءات الوحيدة فهى فى البرامج الخاصة أو الموسيقى مع الهدوء الأكثر من تأثير التحفيز على الأعصاب، فإذا قمنا بتخطيط أيامنا بشكل سيء بحيث لا يكون لدينا ثلاثة دقائق من الهدوء وإذا تركنا أنفسنا باستمرار تتعرض للمذياع أو التلفاز حتى نشعر بالنعاس أثناء الليل فحينها لن يكون للمودراز مكانا فى حياتنا.

من الممكن ممارسة المودرا بشكل حقيقى تقريبا فى أى مكان وفى أى وقت ولكن فقط عندما يكون بإمكاننا أن ننسحب من أنفسنا تقريبا فى أى وقت وفى أى مكان، وهذا حقا ليس بالأمر الصعب ومن الممكن تعلمه مثل أى شيء أخر، فهو يعتمد على صحتنا فنحن نحتاج إلى بضع دقائق

قليلة من الصمت الأن وغدا وفى كل يوم، ومن الممكن لهذه الدقائق الصامتة أن تكون أكثر قيمة لنا ومثل الملح فى العجين الذى يعطى الخبز مذاقه الجيد أيضا يضيف الصمت التوابل الجيدة لحياتنا.

والوقت المناسب لممارسة المودرا هو ما كان قبل استيقاظنا ببضع دقائق وما كان قبل خلودنا إلى النوم ببضع دقائق أيضا وقبل وبعد الوجبات وعندما تمشى فى أى مكان

(نحن نحتاج إلى المشى لمسافة محدودة كل يوم) وأثناء كونك فى النقل العام أو أثناء فتراه الراحة فى العمل.

وعلى الرغم من هذا لا تحاول فقط تجربة عدد من المودرا فى صف واحد عشوائي، ولكن قم باختيار نوع واحد أو نوعان فقط بشكل خاص، ثم قم بممارسة هذا طبقا لخطة مؤقتة، ثم قرر متى وكم المدة وكم تريد فى الغالب أن تقوم بأداء المودرا فى كل يوم، أو أن تخطط أن تملأ كلا من الوقت المعتاد والغير متوقع معهم عندما يكون عليك الانتظار، فقم بممارسة هذه المودرا فقط فى الأيام القليلة القادمة، وسيحدث التأثير فى الحال وخاصة إذا كان لديك شكوى حادة أو كنت فى مزاج متقلب، ولكن من الممكن أن يكون التأثير الذى ترغب به يحدث بعد عدة أيام، وبالنسبة للشكاوى المزمنة فإنها دائما ما تأخذ عدة

أسابيع أو حتى شهور قبل حدوث حالة التحسن، والصبر فقط هو الذى يستطيع المساعدة هنا، وبالإضافة إلى هذا الأمر يستحق الكثير من العناء بما أن العديد من التصورات الحديثة من الممكن اكتسابها وتجربتها فى دقائق رائعة بالإضافة إلى الاستشفاء المرغوب به، وعليك أن تعلم أيضا أنه عندما يتغير شيئا ما فى الداخل فإن هناك تغيرا متفق عليه فى عالمك المحيط بك.

وكل عملية علاج خلال ذلك أيضا تأتى بالعلاج إلى عالمك، فهناك مرضا ما فى الجسم دائما ما يرتبط بالأفكار والمشاعر التى تجعل الناس مرضى، والمطلوب هو فقط مقدار معين من الوقت قبل حدوث العلاج فى كل مستوى، ولذلك أسمح لنفسك بالوقت ومارس هذا بحماس وأبقى هادئا تماما وعلى ثقة أثناء عملك لهذا، وبعد ذلك ستكون فرص العلاج أعظم.

ما هى المدة التى تنعقد فيها المودرا؟

لا يوافق الأساتذة العظام على طول وقت ممارسة وضع المودرا، فالباحث الهندى فى المودرا كيشاف ديف يسجل انعقاد ممارسة واحدة من المودرا بـــ 45 دقيقة فى اليوم وعلى هذا من الممكن القضاء على الشكاوى المزمنة بناء على هذا المنوال، وإذا لم يكن من الممكن عمل هذا فإن

هذه الـــ 45 دقيقة من الممكن تقسيمها إلى ثلاثة فترات لكل فترة 15 دقيقة، ويوصى عالم الحركة كيم دا سيلفا الذى قد أختبر تأثير المودرا عند ممارستها لفترة طويلة من الوقت، يوصى بشكل فردى وعلى وجه التحديد بتحديد الوقت لانعقاد كل مودرا، وإذا استخدمت المودرا كداعم لنوعا ما من العلاج أو تعالج من الشكوى المزمنة، بعد ذلك أعتقد أنه من المفيد استخدامها بشكل مزمن مثل العلاج: كل يوم فى نفس الوقت ولنفس طول الوقت.

والمودرا التى تستخدم من أجل الشكاوى الحادة، مثل مشاكل الجهاز التنفسى والدورة الدموية وانتفاخ البطن، والإرهاق، أو التململ الداخلى والتى لا بد ألا تستمر عندما نصل إلى التأثير المناسب، ومن الممكن ممارسة بعض المودرا الأخرى لمدة من 3 إلى 30 دقيقة لمرتان أو أربعة مرات فى اليوم، والطريقة المثلى لضبط الوقت هو استخدام ساعة توقيف، والتحديدات الوقتية التى قد عينتها للمودارا الفردية يعنى بها مساعدة شرقية ولكنها ليست عقيدة دينية، ومن الممكن لك أن تلاحظ أيضا يداك وخاصة أصابعك أنها ستصبح حساسة بشكل متزايد وتستجيب للمودرا بشكل أكثر وسريع بعد أن تعطيهم فقط بعض التمرين، وإذا كنت فى حاجة لـــ 5 دقائق فى البداية لكى تشعر بتأثير المودرا فإنك ستحتاج فى الوقت إلى 10 تنفسات، وهذه هى تجربة

رائعة، وعلى الرغم من هذا إذا كنت حبيس فراشك فحينها لديك وقتا كافيا وعليك أن تصرح لنفسك لكى تستخدمها أفضل استخدام، وأيضا دع التصورات والتأكيدات تستمر حتى تصل إلى أخر تأثير لها بعد ذلك، وبإمكانك استخدام هذا الوقت لمنفعتك الخاصة بك من أجل علاج جسدك وعقلك وروحك.

ومن الممكن إدراك المودرا فى الحال أو فقط بعد مقدار معين من الوقت، فأنت تبدأ فى الشعور بالدفأ وإحساسك بالثبات ثم يتلاشى الألم عنك وتشعر بتحسن مزاجك ثم ينتعش عقلك، ولكن من الممكن حدوث عكس هذه الأشياء تماما فى البداية، فأنت تصبح مرهقا أو أن تبدأ فى الشعور بالبرد والقشعريرة وهذا أيضا علامة إيجابية على التأثير.

التنفس والتصور والتأكيد على تعزيز المودرا



ومن الممكن تكثيف تأثير المودرا بشكل كثير بالتنفس، وهذا من أجل معرفة سبب أهمية معرفة ماذا يكون التنفس، وعندما تفهم المبادئ التالية حينها تستطيع أن تتأثر بتأثير المودرا طبقا لاحتياجاتك الشخصية.

- قم بجذب انتباهك إلى موقف مماثل ثم أعقد زراعيك بما يقرب من مقدار بوصة بعيدا عن جسمك، وحتى يأتى لك هذا الوضع بإحساس التوازن والانسجام الداخلى كما أنها تنظم نشاط الجهاز العصبى والغدد الهرمونية.
- بالإضافة إلى ثانى أكسيد الكربون فنحن أيضا نقوم بتفريغ طاقة ممتدة بمستوى ثابت عندما نتنفس بعمق، وهذا لأن علينا دائما أن نتنفس بحيوية لعدة مرات فى بداية ممارسة المودرا، وأجعل غرفة لما تريد أن تصل إليه.
- دائما قم بمد الوقفة القليلة بعد الزفير والشهيق بعدة ثواني، وهذا هو العامل الأكثر أهمية لعملية التنفس، وستتطور الطاقات الداخلية أثناء الوقفات عند كل مستوى.
- وعند ممارستك للمودرا من أجل تهادت نفسك فحينها أبطأ تنفسك.

- وعند ممارستك للمودرا من أجل الغرض من انتعاش نفسك فحينها كثف من تنفسك.
- ستصل إلى الجودة المثلى من التنفس عندما يكون تنفسك بطيئا وعميقا وإيقاعى ومتدفق وجيد.

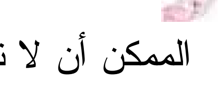
عند بداية ممارسة التأمل بالمودرا قم بالزفير بشكل مكثف عدة مرات وبعدها دع نفسك يكون أعمق وأبطأ، أنت الأن لديك ثلاثة خيارات:

أولا: ركز على يديك وعلى أصبعك، وقم بإدراك الضغطة الرقيقة حيث يقوم كلا منهما بلمس الأخر.

ثانيا: أثناء الزفير تستطيع أن تضغط على مقدمة أصبعك معا كثيرا ثم تترك الضغط أثناء الزفير.

ثالثا: تستطيع أن تفعل هذا على عكس هذا وأن تستخدم الضغط الأكثر أثناء التنفس ثم تترك الضغط أثناء الزفير.

وكل واحدة من الثلاثة تنوعات لها تأثيرها الخاص بها، فالتنوع الأول يرتكز وينشأ انسجاما داخليا ويبنى قوة بشكل عام، وأما التنوع الثانى فهو يعزز الإرادة والانتعاش، والتنوع الثالث فهو يهدئ ويسترخي، فحاول فى هذه التنوعات الثلاثة ثم أستشعر الفرق بنفسك، ومن



الممكن أن لا تشعر فى الحال بالتأثير ولكن ما زال هناك التأثير.

والظروف الخارجية لمعيشتنا دائما ما تشكل نفسها طبقا لخيالنا وما يحتويه عقلنا، ولذلك لدينا الإمكانية فى تشكيل صورنا الداخلية فى مثل هذا الطريق الذى يجعلنا نستمتع بحياتنا وأن نجرب النجاح فى عملنا وأن نحصل على علاقات مبنية على الحب والتفاهم، إنه لهام أن نبدع إيمانا لا شك فيه وأن نشغل أنفسنا بكلا من الحماس والهدوء لكى نرافق صورنا التى صنعناها بأنفسنا، إننا فى حاجة إلى إبداع تجارب قليلة من النجاح لأنفسنا بما أن ما يتم أداءه فى شكل صغير ينجح أيضا فى المستوى الأكبر، وبإمكاننا أن نبنى ببطء ونطور هذه الثقة، فقط تخيل ماذا يحدث إذا تخيل عدد عظيم من الناس فى وقت واحد عالما جميلا به نباتات غنية ومحتوى لحيوانات وكائنات بشرية سعيدة وإيمانا لا ثابتا بأن هذا ممكنا، فخض فى الأمر وبعدها سيكون هناك بالفعل كلا منا.

وإذا استطعنا بوضوح أن نعبر عما لا نريده وبالتحديد أن نصيغ رغباتنا وحاجاتنا، فإن هذا سيكون بالفعل هو البداية لترتيب جديد للحياة، وهذه تجربه احدى السيدات مع المودرا قد عملت على بعض الإثباتات وبعضها كان أقل والبعض الأخر كان أكثر، ومرة ومرة أخرى ثانية

قد أثر على أثارها المذهل، على سبيل المثال اختفت قطتى الصغيرة ذات يوم، ثم كررت نفس العبارة مرات ومرات على مدار اليوم: "بالقوة والطاقة الإلهية أنا أعثر على قطتى الصغيرة مرة ثانية"، وبحلول المساء علمت ببساطة أين مكان قطتي، فكانت كان هذا حقا، إنه لأمر بسيط، وبعض الناس يعتبرو مثل هذا الأمر شيء بالغ الصعوبة، ولكن الأشياء دائما بسيطة حين نكون فى توافق مع الطاقة الألهيه.

ويستخدم نفس المبدأ بالنسبة للتأثيرات كما هو الحال بالنسبة للتصورات، فقلها بإيمان كامل وبكل حماس وصفاء، وبإمكانك أن تقولها من مرة إلى ثلاث مرات أثناء تأملك أو بعده، وبإمكانك أيضا أن تتوقف لفترة خلال اليوم وأن تتكلم بثباتك بصوت منخفض أو عال، وأستخدم هذه الإمكانية الرائعة ثم تكلم إلى نفسك بما تريده وبما هو جيد بالنسبة لك.

إذا كنت ترغب فى التخلص من شيء عنيد فمن الممكن أن يكون الإنكار أيضا عاملا مساعدا، فقولها فى البداية أثناء زفيرك بحيوية، فمثلا "هذا الأمر

(الاستياء أو الشعور او بالذنب والألم والخوف والرغبة فى التدخين وغيره) سيظهر فى الحال ثم سيختفى نهائيا من تلقاء نفسه.



المودرا والموسيقى

في بعض العيادات ومراكز التأهيل يستخدمون الموسيقى كمحتوى خامس من العلاج الروتيني، فجميعنا نعرف التأثير العلاجي للموسيقى ولكن الموسيقى أيضا جيدة للأشخاص الأصحاء الذين هم أحيانا ينتشر فيهم المرض من خلال الضعف أو الاختلالات، وبما أن الموسيقى تستخدم لعلاج نقوم به في أي مكان من ثلاثة إلى اثنى عشر دقيقة وهذا المقدار من الوقت يتماشى مع المدة التي يقضيه الشخص في أداء المودرا إلا أنه أصبح واضحا أن المودرا والموسيقى من الممكن أن يكون لها تأثير رائع على كلا منهما الأخر، فالشد إما الشد البدني أو شد العاطفة العقلي من الممكن إزالته بالاستماع إلى النوع الصحيح من الموسيقى، والنوع الصحيح من الموسيقى له تأثير هادئ ومريح حتى أنه يأخذ الشخص بشكل ممكن إلى حالة من الارتياح العميق، وأما الضغط والشد من الممكن أيضا أن يؤدي إلى حالة حادة ومزمنة من الإنهاك الذي من الممكن أن تؤثر عليه الموسيقى بشكل إيجابي.

وإذا أعرت انتباهك إلى النقاط التالية يكون بإمكانك الحصول على الكثير من استخدام الموسيقى بالمودرا الخاصة بك:

- أن تتذكر ذوقك الخاص بك فى الموسيقى؛
- أن تحدد مدة الوقت الذى لا بد أن يكون لعمل هذا؛
- أن تستمع إلى نفس القطعة فى نفس الوقت على الأقل لمدة ثلاثة أيام فى صف واحد؛
- أن تستمع بعناية وفى الحال أن تدع أى أفكار تذهب قد تنشأ فى عقلك.

استكشاف مفهوم المودرا

أى أنواع القطع الموسيقية هى الأكثر ملائمة لهذا الغرض؟

تقول(هيلين بوني) التى قامت بتطوير رياضة (GIM)(مع التخيل و الموسيقي)

قائلة: "إن الموسيقى الهادئة والمريحة لهى الموجهة إلى قلب الإنسان بنبض هادئ ومريح، وفوق كل هذا الموسيقى الهادئة هى هادئة بشكل واضح وأكثر انسجاما، مع تدفق طفيف فى الألحان، فالشخص ليس عليه أن يغفو فى الحال إليها ولكن تثير هذه الموسيقى مشاعرا خاصة مثل الهدوء والارتياح الداخلى والاطمئنان".

بالاتفاق مع رأى مدربة (GIM) فإن الموسيقى التقليدية هى مناسبة بشكل خاص للعلاج والهدوء، كما أن حفلات الموسيقى الفردية لها تأثيرا أقوى من السمفونيات، وهناك طاقة خاصة فى الحركات البطيئة والبطء المعتدل والمقطوعة الموسيقية والأرغو، ومن أجل الشعور بالارتياح فإن الألة الموسيقية الأكثر مناسبة هى المزمار يليها البيانو ثم الكمنجة والكمان ومزمار الكلارنيت وأخيرا الجهاز، وأما الغناء فهو أقل ملائمة فى جلب الهدوء، والمفاتيح التالية هى الأكثر تأثيرا: C عام، D عام B عام، F عام، وباختصار من الممكن القول بأن العديد من الترددات العالية والمنخفضة قليلا تؤدى إلى الهدوء، والتردد العالى "الهوائي" للموسيقى يبدو أن يكون ملائما للنور ورفع المزاج، ومع هذه المبادئ التوجيهية بإمكانك الأن أن تضع معا صيدلية الموسيقى الخاصة بك والأكثر ملائمة وفردية لك.

ومن القيم أن نجد أى نوع من الموسيقى خاص بك وبذلك بإمكانك أن تصبح أكثر وعيا بإنسانيتك فى هذا المنوال،

وبمحض الصدفة إذا كان لديك بعض الإضرابات تأخذ وقتا لكى تفعل بعض الأعمال حول المنزل فحاول أن تشغل بعض الموسيقى من اجل الهدوء والأسترخاء

 المودرا والألوان

تؤثر الألوان على عقولنا وعلى حياتنا فى كل المستويات، ففى العلاج بالألوان والظلال المختلفة للون يكون الاستخدام الخاص لتجديد الأجهزة والغدد، علاوة على تنشيط الدورة الدموية، وتؤثر الألوان أيضا على أمزجتنا وعلى كل نوع من النشاط العقلى.

- الأحمر وهو يحفز الدورة الدموية ويجعلنا منتبهين ودافئين ومرتاحين ولكنه أيضا ويجلب النشاط الزايد؛
- البرتقالى وهو يحسن المزاج ويشع بالنور ويثير القوى الغريزيه ولكنه أيضا يثير السطحية؛
- الأصفر وهو يحفز على الهضم ويجعلنا منتبهين عقليا ويدع الحياة تظهر فى ضوء لامع ولكنه أيضا من الممكن أن يكون فضوليا؛
- الأخضر وهو هادئ بشكل عام، فهو يتجدد فى كل مستوى ويعطينا الرغبة فى البدء فى شيء جديد؛
- الأزرق وهو لون الهدوء أيضا ولكن هذا الهدوء يذهب إلى الأعمق ويزود بإحساس من الأمان، وهو يأتى بالحماية ويرمز للتوق الصامت الغير مفهوم؛
- البنفسجى وهو لون الانتقال والتغيير والروحانية؛



- البنى وهو لون الثبات والارتباط بالأرض ولكنه قليلا ما يؤدى إلى الركود؛
- الأبيض يتحمل الطيف الكامل من الألوان الأخرى خلال نفسها مشتملا على الميلاد علاوة على الموت؛
- الأسود وهو لون الحماية وتجميع القوة والتراجع والفراغ الذى يحمل وفرة داخل نفسه، فالعديد من الشباب يحبون أن ارتداء الملابس السوداء لأنها تقف عند بوابة لمرحلة جديدة من حياتهم، وعلى الرغم من هذا استخدام الكثير من اللون الأسود يضعف الإنسان ويضعنا فى مزاج سيء ويأتى بالتشاؤم.

وكقاعدة ليس هناك ألوانا "سيئة، ولكن من المهم أن نستخدم الإحصاءات الصحيحة، من الممكن رؤية كل لون فى شعورنا أو فى طاقة جسمنا، وعندما يجلب اللون الهيمنة أو أن يكون فى مكانه الصحيح، فإنه بشكل مبدئيا يكون له تأثيرا على الشعور العام بالرفاهية ومعنى ذلك اننا نستطيع مقاومة مشاعر المرض السلبية بمساعدة الألوان .

إنه لمن وراء هذا الكتاب نناقش سلسلة الألوان كاملة المستخدمة فى العلاج، وبإمكان الاقتراحات التالية أن تساعدك فى الحصول على بعض التجارب الجيدة والجميلة باستخدام التأمل بالألوان، فإذا كنت تفضل لونا معينا



فسيكون من الأفضل أنك تحتاج إلى المؤهلات المتفق عليها، وعلى الرغم من هذا إذا أعطيت اهتماما كبيرا للون واحد فإن هذا بإمكانه أن يطور إلى الإدمان ومن الممكن أن يؤذيك.

وأثناء انعقاد المودرا بإمكانك إما أن تتصور اللون أو أن تركز على لون الموضوع، والطريقة الأولى هى الأفضل لأنه حينها سيأتى اللون إلى الحياة والذى يعنى أنك تستطيع تخيل اللون كداكن أو فاتح، ممل أو لامع، متصل بأشياء أو منفصل عنها وخلافه، فمثلا أنت تشعر بالحاجة إلى الذهاب إلى الغابة لأنك تستطيع بشكل أفضل أن تجد نفسك هناك ولكن ليس لديك الوقت لفعل هذا، فأنت تستطيع أن تتخيل غابة ذات لون أخضر وفى أفكارك بإمكانك أن تتكاثر بالكامل فى الأوراق الخضراء، وهذا سوف ينعشك عقليا، ومثل هذه التصورات قد تم استخدامها بشكل ناجح ثم تم تثبيت الصور الخاصة بالمناظر الطبيعية فى العديد من المستشفيات لتدعيم عملية الاستشفاء.



استخدام المودرا لعلاج الشكاوى البدنية

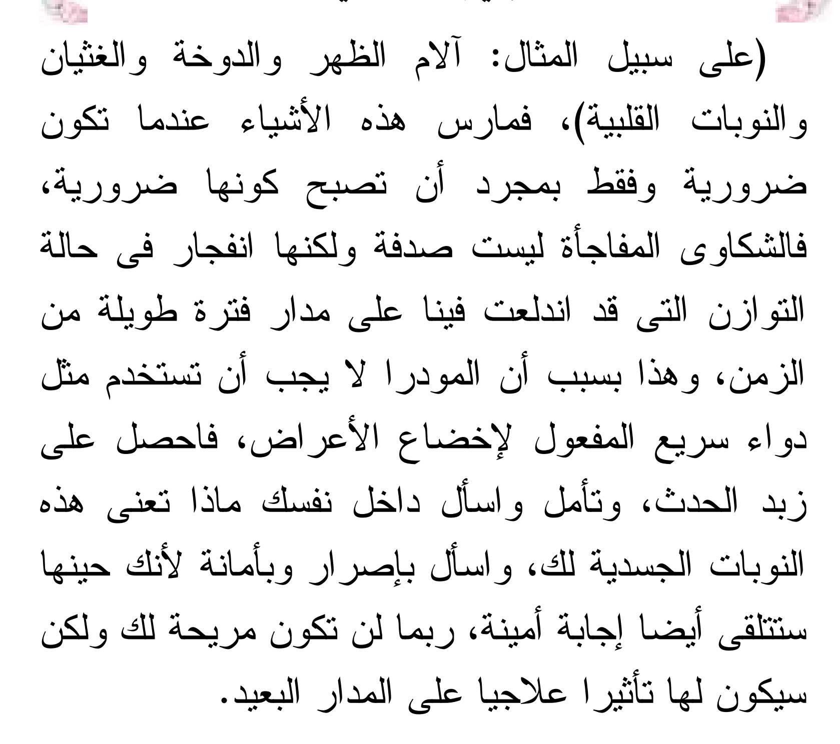
توجد المودرا المستخدمة ضد الإضرابات الصحية المتنوعة فى الطب الصيني، وهذا دائما ما يكون له أصله فى نظرية العناصر الخمسة و قد قام الأستاذ والمعالج باليوجا الهندى كيشاف ديف الذى بحث بشكل مكثف عن تأثير المودرا على مدار العديد من السنين التى مضت و يؤكد على قوة علاج المودرا، ويقول (إن مصيرك يكمن فى يداك ولا بد من أخذ هذا حرفيا، ليس فقط لأن خطوط اليد تعرض ماضى ومستقبل الشخص ولكن قبل كل شيء لأن كل إصبع له مهامه الخاصة به وطاقته داخل الكائن الحي، فإذا كنت تعرف كيفية استخدام هذه القوة سيكون بإمكانك أن تحافظ على صحتك البدنية وهدوئك العقلي، وعندما أخبر المرضى عن المودرا فإن أول رد فعل لهم هو الشك، ثم يسألوننى "كيف لمرضى أن يتحسن إذا لم أفعل شيئا غير الضغط قليلا على أصابعي؟" ولكن بمجرد البدء بالثقة ثم تنفيذ التمارين يشعرون بالتأثير وبعدها يتغير شكهم إلى اليقين، وبعد ذلك أشرح لهم أن هذه الفنيات التى تبدو بسيطة هى هدايا قيمة قد أعطيت لنا من أساتذة اليوجا الأكثر تنويرا فى العصور القديمة).

إن كل إنسان قد تغلغل مع تأثير العلاج للمودرا يؤكد على أن نمط الحياة ونظام الحياة المعقول لا بد من أخذه مطلقا فى الاعتبار، فنمط الحياة الغير صحى دائما يتكون من نظام غذائى ضعيف ونقص فى التمارين والقليل جدا من الهواء النقى والراحة والهدوء ثم التلاحم مع الضغط الكبير والقلق والأفكار السلبية والمشاعر السلبية، وممارسة المودرا مع نظام غذائى صحى وفترات راحة روتينية وتمارين مناسبة

(اليوجا والجرى والمشى لمسافات طويلة وركوب الدراجات وخلافه) تؤدى بشكل طبيعى إلى نمط حياة متفائل، وهذا هو أساس الصحة

وعندما تستخدم المودرا لتدعيم علاج الإضرابات الصحية المزمنة فلابد من استخدامهم بشكل روتينى كمنهج للعلاج يمتد إلى عدة أسابيع أو إلى أشهر، كما أن لدى المرض المزمن بدايته فى الشخص بعديد من السنين قبل أن يصبح واقعيا بشكل حقيقي، وبشكل متتابع يطلب مقدار معين من الوقت من أجل حل مواد النفايات التى قد أودعت نفسها فى الشرايين وفى الأعضاء وفى الخلايا الفردية ومجالات الطاقة.

ومن الممكن استخدام بعض المودرا أيضا كمساعد فى حالة الطوارئ.



(على سبيل المثال: آلام الظهر والدوخة والغثيان والنوبات القلبية)، فمارس هذه الأشياء عندما تكون ضرورية وفقط بمجرد أن تصبح كونها ضرورية، فالشكاوى المفاجأة ليست صدفة ولكنها انفجار فى حالة التوازن التى قد اندلعت فينا على مدار فترة طويلة من الزمن، وهذا بسبب أن المودرا لا يجب أن تستخدم مثل دواء سريع المفعول لإخضاع الأعراض، فاحصل على زبد الحدث، وتأمل واسأل داخل نفسك ماذا تعنى هذه النوبات الجسدية لك، واسأل بإصرار وبأمانة لأنك حينها ستتلقى أيضا إجابة أمينة، ربما لن تكون مريحة لك ولكن سيكون لها تأثيرا علاجيا على المدار البعيد.

 المودرا وعلاج المشاكل العاطفية

يوجد تأثيرا إيجابيا على موجات المخ وخاصة عندما تلمس أطراف الأصابع بعضه البعض، وعندما نتخيل صورا داخلية فى نفس الوقت فإن هذا يتطلب قدرة تعامل من العقل ثم الحث على طاقة التخيل، وهذه الطاقة هى واحدة من الشروط المسبقة للانتباه العقلى ونقاء الفكر.

تحفز الإثباتات المصاحبة طريقة تعبير واضحة والتى هى أيضا قوة عقلية، وعندما يتم عمل المودرا بتركيز كامل وفى حالة من الصفاء المحافظ عليها فإن النشاط العقلى يهدأ ويتجدد، بالإضافة إلى هذا تتزامن العديد من المودرا مع نصف المخ الأيمن والأيسر، وهذا يثير الذاكرة ويجمع القدرة العامة بشكل معجب ومبدع على الإطلاق.

أن المخ المدرب يبقى صحيا حتى سن الشيخوخة، وقد وضحت اليوجا العظيمة هذا لنا مع تنبيهاتها العقلية وأستطيع أيضا أن ألاحظ ذلك ويؤكد العالم الذى يحيط بى على هذا أنظر دائما إلى الخير فى من يتبعك من البشر وضع العوامل السلبية للماضى وراء ظهرك، وعش تماما فى الحاضر وأجعل الأفضل لك ممكنا،

وتوقع الأفضل من المستقبل وأبقى فى ثبات وعلى اتصال مع الوعى الكونى وبعدها لن يقف شيئا فى طريق الحياة المفهوم والسعيد.

أستطيع بصعوبة أن أصف مقدار النعم التى قد أضفاها على هذا النوع من تركيز الفكر، وبالصدفة أصبح اتجاه الحياة هذا أيضا هو الأفضل لصحتي.

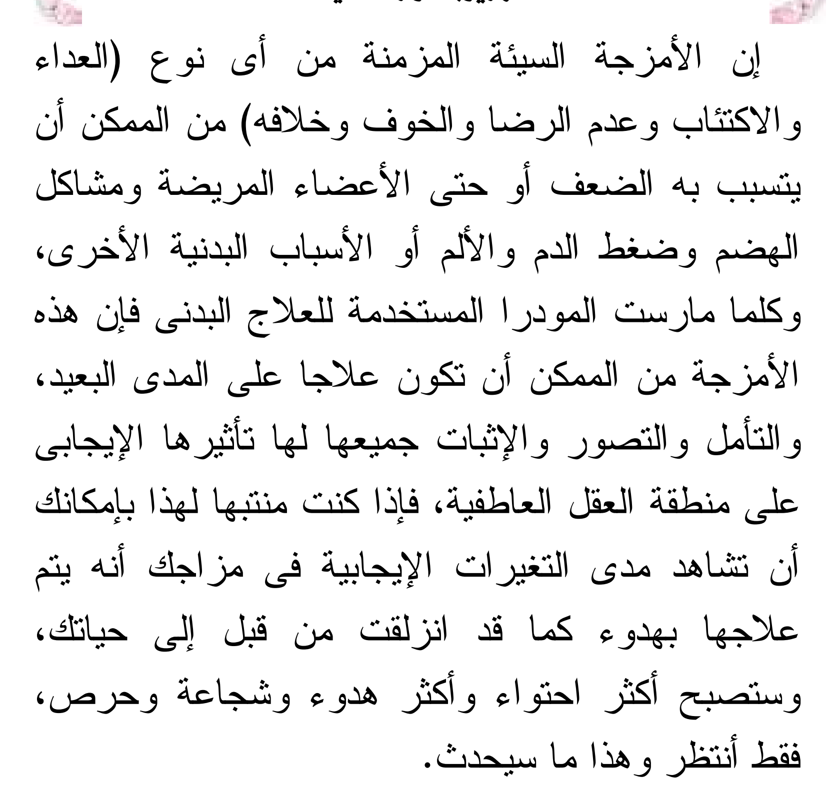
لدى المودرا تأثيرا رائعا على المنطقة العاطفية فى حياتنا والتى تشمل على الروح وعلى مشاعرنا وأمزجتنا، فإنها ليست بصدفة وهو أن الناس يصنعون قواهم عندما يكونون مضطربين بشدة أو عندما تصبح هذه الأيدى ضعيفة وتصبح حركتها متقلبة أثناء الأحزان، فإذا أردت أن تغير الأمزجة المعادية بإمكاننا فعل هذا من خلال تغيير نغمة التنفس لدينا بشكل متوافق، فتسطيع طريقة تنفسنا أن تنشطنا وأن تهدأنا وأن تشعلنا وأن تخملنا.

إن تقلبات المزاج التى يعانى منها الكثير من الناس اليوم من الممكن فى الغالب القضاء عليها بشكل كبير فى بضعة أيام باستخدام المودرا وعلى الرغم من هذا أنا أوصى بأن تمارس المودرا المعنية والتأمل ثلاثة مرات يوميا على الأقل عشرة دقائق فى كل مرة (أو مرتان

لمدة 20 دقيقة) وهذا أثناء الاستلقاء على الأرض أو أثناء الجلوس.

إن الأمزجة والشكاوى البدنية أشياء متشابهة، ومن أجل معالجتهم علينا أن نبحث عن السبب وعلاجه والذى دائما ما يكمن بداخلنا، وعلينا ألا نلوم العالم الذى يحيط بنا على أمزجتنا، فالآباء والأبناء والشركاء وزملاء العمل جميعهم فقط مجرد انعكاسات لحياتنا الداخلية، وحتى إذا لم يعد بمقدورنا أن نغير البيئة الخاصة بنا سيكون بإمكاننا أن نعمل على اتجاهنا الخارجى تجاه العالم المحيط بنا ثم نغيره بخطوات صغيرة.

ربما يكون رد فعلك على هذا هو "ولكنى أنا قلق"، هل هى تساعدك بأى حال على القلق؟ وهل القلق يحسن حالتك؟ أنا أعرف مدى صعوبة أن تتخلى عن القلق، ولقد ساعدتنى بشكل شخصى تقنيات المودرا و الصلاة لله الواحد عز وجل والدعاء المتناغم بألفاظ مرتبه حرفيه فى تطوير المساعده الألهيه الخاصه والوعى فى الموقف الخاصه بالتعامل مع الناس، ولقد ساعدتنى القوى الإلهية دائما وستظل تساعدنى مادمت متمسك بها وكلا منكم يستطيع ان يجعل قوى الكون كله تساعده إذا سمحت فقط بهذا، وعندما تترك القلق يذهب عنك لن تكون بأى حال فى حاجة إلى أن تفكر فيه.



إن الأمزجة السيئة المزمنة من أى نوع (العداء والاكتئاب وعدم الرضا والخوف وخلافه) من الممكن أن يتسبب به الضعف أو حتى الأعضاء المريضة ومشاكل الهضم وضغط الدم والألم أو الأسباب البدنية الأخرى، وكلما مارست المودرا المستخدمة للعلاج البدنى فإن هذه الأمزجة من الممكن أن تكون علاجا على المدى البعيد، والتأمل والتصور والإثبات جميعها لها تأثيرها الإيجابى على منطقة العقل العاطفية، فإذا كنت منتبها لهذا بإمكانك أن تشاهد مدى التغيرات الإيجابية فى مزاجك أنه يتم علاجها بهدوء كما قد انزلقت من قبل إلى حياتك، وستصبح أكثر احتواء وأكثر هدوء وشجاعة وحرص، فقط أنتظر وهذا ما سيحدث.

 المودرا ونظريات اليد الأخرى

إننا لن نستطيع تماما فهم أهمية الارتباطات الخاصة بعالمنا، فهناك ترتيب أخر فى كلا من المستوى الأكبر والأصغر والسبب فى هذا الكون هو نحن.

على سبيل المثال، هل بإمكانك أن تتخيل ما يعنى عندما يدعى العلماء أن سر الجسم بالكامل بما فى ذلك الصفات الشخصية متأصل فى نواة كل خلية على حده؟ يقول حكماء وأطباء الشرق بأن الجسم والعقل والروح جميعها متأصلة فى كل طرف إصبع، فكل إصبع مرتبط بالأصبع الأخر وبشكل طبيعى تتأصل هذه الأشياء أيضا فى اليد نفسها بالكامل، ولذلك من المحتمل أننا بالفعل لدينا تأثيرا عظيما على كل منطقة فى جسدنا من خلال أصابعنا أو من خلال أيدينا.

سيتم التعبير عن المودرا فى العديد من المستويات المختلفة، فالمستوى البدنى مرتبط بالطاقة المادية ولكن العديد من المستويات المتقنة بعيدة عن كونها قد تم البحث فيها بالكامل، فكل كائن بشرى هو فى نفسه مجالا أو مستوى لطاقة فردية، (لكى تتصور هذا، فكر فى مساحات ملونة متنوعة من الضباب مختلطة مع بعضها البعض ومتغلغلة فى بعضها البعض وحتى الأن تبقى موحدة فى

اللون الخاص بها) وهناك العديد من الآراء المختلفة كما هو الحال فى العديد من مستويات الطاقة التى يرجع صداها فيها: فبعض المدراس تتحدث عن خمسة مستويات للطاقة وبعضها يتحدث عن سبعة والبعض الأخر يتحدث عن اثنا عشر ولكن من المحتمل أن يكون هناك المزيد.

تخضع مجالات الطاقة هذه إلى اهتزازات متنوعة والبعض منها يتحرك بشكل سريع أكثر من الأخر، فالمشاهد المادية موجهة نحو اهتزاز واحد بشكل خاص جدا، وهذا لأننا بإمكاننا فقط أن ندرك هذا الاهتزاز بشكل خاص، وعلى الرغم من هذا استطاعت اليوجا القديمة أن تدرك اهتزازات أخرى مثل تلك التى فى الشاكرات (تحولات الطاقة) ومثل الناديس أى التيارات الخفية من الطاقة، إذا لم تكن بعد على علم بنظرية الشاكرا فستجد لها شرحا فى نهاية الكتاب و فى الإيورفيدا أو فن العلاج الذى يتأصل من الهند، حيث أنه كان عند الأصابع أعضاء فردية وعناصر مرتبطة معهم، وقد بحث الصينيون فى نظام خطوط الطول أو تيارات الطاقة الخفية منشئين طرقا علاجية متنوعة كنتيجة لهذا، كما قيل أن الغجر هم من وضعوا فن قراءة الكف والأيدى والأصابع الفردية التى هى أيضا مرتبطة بقوى الكواكب فى علم التنجيم.



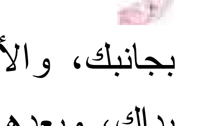
هيا بنا ننظر إلى التأثير الحقيقى الذى عند الأيدى والأصابع فى المناطق الأخرى من الجسم، فهناك علاقة مباشرة بين الأيدى وبين الرقبة بما أن المسارات العصبية تتواجد العمود الفقرى وفى الذراعان والأيدى والأصابع، وتؤثر انسيابية الأيدى دائما على انسيابية الرقبة، ولذلك تخفف تمارين اليد على الشد الموجود فى الرقبة.

بالإضافة إلى هذا، يُنشِأ انتشار الأصابع العشرة انعكاسا مما يتسبب فى انتشار الفقرات الصدرية، وهذا يزيد من حجم المد والجزر فى الرئتين.

لدى الأيدى أو الأصابع أيضا علاقة إضافية مباشرة بالقلب وبالرئتين، ومع زيادة العمر لا يعد بإمكان الكثير من الناس مد أصابعهم، وهذا يبين الشد الموجود فى منطقة القلب والتى غالبا ما تشير إلى مقدمة لمرض قلبى أو إلى الميل نحو هشهشة العظام، كما أن التواء منطقة الأيدى أيضا يعيق الاستنشاق، والنتيجة هى أن المقدار الأمثل من الهواء لا يدخل إلى الرئتان وخاصة فى حدود الرئتان والذى يعزز من التلوث فى هذه المناطق.

ممارسة قليلة بمثابة استراحة

أثناء التنفس أجعل يداك أمام صدرك واجعل أصابعك ممدودة، ثم خذ نفسك ومد زراعيك بشكل أفقى



بجانبك، والأن أخرج الزفير ثم بكل حيوية أقبض على يداك، وبعدها تنفس بشكل طبيعي، وأفتح يداك ثم أخفض زراعيك وأعد هذا ثلاثة مرات.

يقوم هذا التمرين القليل بتوسيع الشعب الهوائية وفتح الرئتان وتقوية القلب وانتعاش العقل، وفى الغالب يصاب مرضى الربو بالسعال أثناء هذا التمرين لأنه يخفف من المخاط فى الشعب الهوائية وأما مرضى القلب فيشعرون بقوة مكثفة فى القلب.

وتوجد علاقة مباشرة بين الأصابع الفردية وبين المناطق المتفق عليها فى الرئتين، فأصابع السبابة والإبهام تؤثر على التنفس فى المنطقة العليا للرئتين وعلى أصبع الوسطى فى المنطقة الوسطى وأصبح الخنصر فى المنطقة السفلى للرئة، وبإمكانك أن تتأكد من هذه الحالة بنفسك من خلال وضع أطراف أصبع البنصر وأصبع الخنصر على قمة كلا منهما الأخر، فأين نشعر بدافع الجهاز التنفسى على وجه الخصوص؟ فى بعض الأحيان يعمل هذا الاختبار فى المرة الأولى التى تمارسه بها وغير ذلك يعمل بشكل طبيعى دائما بعد المحاولات القليلة الأولى.

بالإضافة إلى هذا، نهايات المسارات العصبية فى الأيدى علاوة على القدمين وهذا يشغل منطقة كبيرة بشكل خاص فى المخ، وهذه المنطقة هى أكبر كثيرا من تلك

المناطق فى الأذرع وفى السيقان، ويتم تنشيط النشاط الدماغى من خلال اللمس والشعور وخاصة فى أطراف الأصابع، فمثلا الأصابع المستخدمة فى الألعاب تستعمل فى علاجات صعوبات التعلم بالنسبة للأطفال، وهذه الألعاب تقوم بتنشيط الاتصالات المتفق عليها فى المخ ثم تنشط موجات المخ، وعندما يتم ممارسة المودرا بطريقة واعية فإن هذا يعنى أننا نركز على أصابعنا حيثما ترتكز فالمودرا تقوم بتنشيط مناطق كبيرة من المخ.

أليس هذا رائعا وهو أن بإمكان المودارا أن يكون لها العديد من التأثيرات؟

ليس فقط نحن نستخدم المودرا لنؤثر على جميع مناطق جسدنا وعلى مهامها ولكن كل عملية لمس وكل حركة يد لها تأثيرها الخاص، فالقيام بالأعمال اليدوية واللعب على الآلات الموسيقية وغسل الأيدى أو تدليكها جميع هذه الأعمال لها تأثير طويل ومستمر.

• بشكل خاص، عندما تغسل يداك بإمكانك أن تضغط عليهم بحيوية ثم تقوم بتدليكهم فى نفس الوقت: أضغط على الأصابع الأربعة فى يد واحدة معا باستخدام اليد الأخرى ثم حول الأصابع التى تمسك بها إلى كلا الجانبان، وبعدها أقبض يداك ثم أفتحهم مرة أخرى ومد أصابعك، أو أن تقوم بفرك كلا الكفان معا.

• أو قم بتمرير أصابعك مع بعضها البعض ثم أدر الكفان خارجا ومد زراعيك، وهذا سوف ينعشك ويحسن من تنفسك ويقوى قلبك.

• إذا كنت تجلس على مكتب لفترة طويلة من الوقت مما تشعر بشد فى رقبتك أو بألم فأستخدم أصبعى السبابة والإبهام (مع لمس الإبهام لداخل اليد) وهذا لفهم كل إصبع من الأصابع الثمانية التى تتشابك مع جذر الأصابع، وقم بتدليك المنطقة أسفل هذه ثم أسحب التشابك إلى الخلف على الأقل ستة مرات، وعندما تفعل هذا كن على يقين أنك فى وضع مستقيم ومسترخي.

• إذا كنت تضع أصبع السبابة وأصبع الوسطى وأصبع الخنصر فى التجاويف الطويلة خلف اليد الأخرى ثم قمت بتدليكهم برفق للخلف وللأمام فإن هذا سيكون له تأثيرا منتظما على ضغط الدم.

• الألعاب اللطيفة لتحسين مزاجك وانتعاشك بشكل كلى وتنشيط كل وظيفة جسدية لهو إقراع لليد (إنه لصعب أن تبقى جادا عندما تفعل هذا ولا يستطيع الأطفال على ما يبدو أنهم حصلوا على ما يكفى من هذا)، وصفق أو أقرع بيداك على الأقل ثمانية مرات بشكل إيقاعي، أولا قم بالتصفيق بطريقة عادية وبعدها أترك الأيدى تتعلق بالأسفل ثم صفق بظهر يديك معا، وبعدها سقف بظهر

أصابعك وبأطراف الأصابع وبالجانب الخارجى لليد وبالجانب الداخلى لليد وبالمعصمين وبالمفاصل وخلافه، والحل الوحيد لك هو خيالك، والأن ستلاحظ أن الاعتماد على ما تنقر عليه أو كيف تقوم بالتصفيق باستخدام نغمة مختلفة لهو أمر تم عمله، وأستخدم يداك لكى تلعب على طبلتك الموسيقية الخاصة بك، حيث أن القرع على الطبل قد أستخدم منذ زمن سحيق فى بداية عمليات العلاج، واليوم يستخدم الناس الطبل لنفس هذه الأغراض مرة أخرى.

ومع القليل من الخيال بإمكانك أن تضع معا برنامجك الخاص بك بالنسبة لتمارين الأيدي، وليس بإمكانك أن تصنع شيئا خطئا هنا وهذا إذا قمت بتنفيذ كل حركة ببطء وبطريقة واعية.

تعرض الرسوم التوضيحية التالية التقاليد المتنوعة التى تعمل مع طاقة اليد، وليس الهدف من وراء هذا هو إرباكك ولكن لكى نعرض عليك مدى اختلاف هذا النظام، فإذا أخذت لمحة دقيقة عليه فلسوف تأتى لتتخلص من هذه التناقضات المنطقية، وهذا يحدث لأن الأنظمة الفردية ترتبط مع مستويات متنوعة وتتصل مثل الخيوط التى



تضيع فى غموض لا ينفك أبدا ومن المحتمل أن يرتبط به هناك.

الأيورفيدا

إن الناس المدربين على فن العلاج الهندى هذا يعتبرون أن كل مرض قد يكون خللا فى جسم الإنسان، فمن الممكن أن يحدث العلاج عندما قد يكون هناك توازنا طبيعيا، فهم يدركون أن العقل الواعى يخلق المرض وأن هذا الوعى هو عبارة عن طاقة تظهر نفسها فى المبادئ أو العناصر الأساسية الخمسة، فإذا كان هناك الكثير جدا أو القليل جدا من عنصر واحد فإنه يحدث حالة من عدم التوازن (المرض)، وتم استعادة هذا من خلال إجراءات متفق عليها، والعلاج الصينى أيضا له نظرية العناصر الخمسة وعلى الرغم من هذا إنها تأخذ معرفة تجريبية لإعادة هذان النظامان إلى بعضهما الأخر، إن العمل على هذه الخصائص المتبادلة والاختلافات تتجاوز نطاق هذا الكتاب.

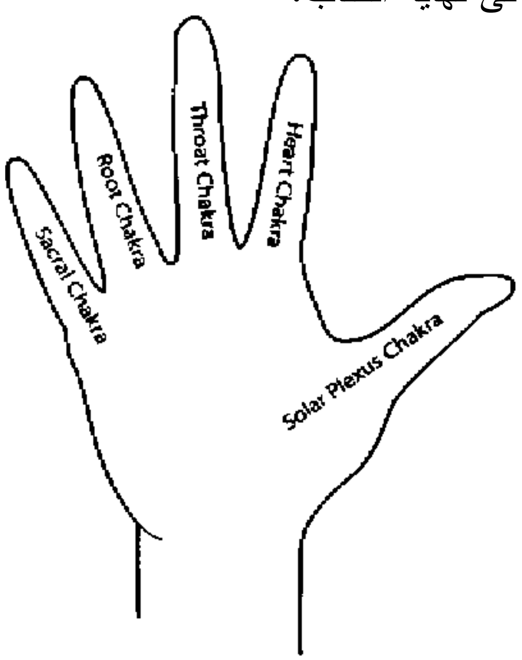


نار- هواء- الأثير- التراب - الماء على هذا الترتيب

الشاكرات والأصابع

إن تشخيص الشاكرات مع الأصابع ليس نفسه فى جميع مدارس اليوجا، لقد تم توضيح التصنيف الأكثر انتشارا والمعروض على اليد، ولكن هناك أساتذة فى اليوجا أيضا يصنفون أصبع الخنصر مع جزور الشاكرات وأصبع البنصر مع شاكرا العجزية، وأصبع الوسطى مع شاكرا الصفيرة الشمسية، وأصبع السبابة مع شاكرا القلب، وأصبع الإبهام مع شاكرا الحلق، ولا بد من ملاحظة أن الشاكرات الخمسة فقط موجودة مع العمود الفقرى الذى تم

تعيينه مع الأصابع الفردية، وستجد معلومات أكثر عن الشاكرات فى نهاية الكتاب.

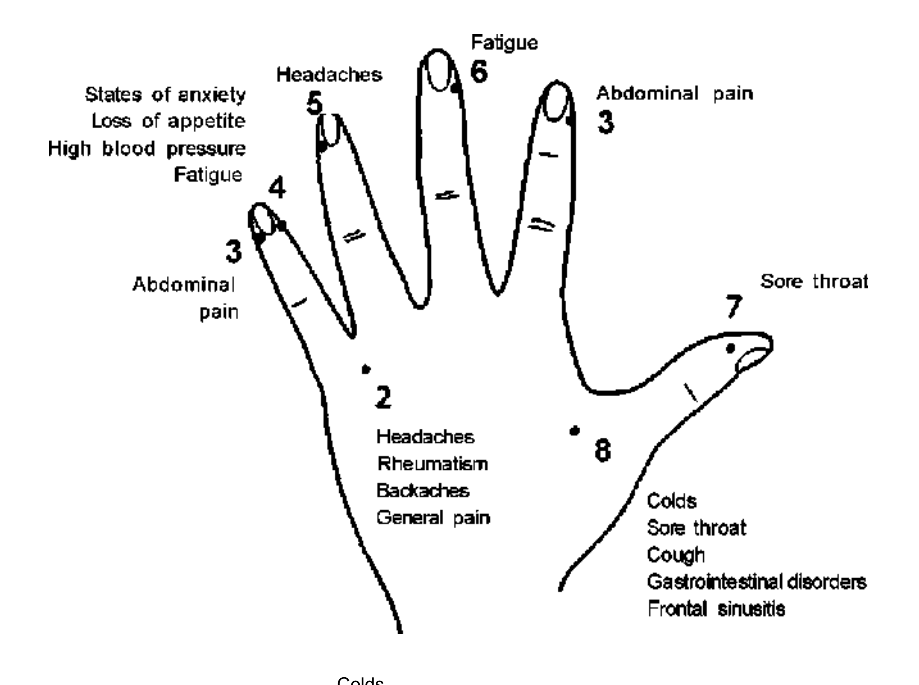


شاكرا الضفيرة الشمسية، شاكرا القلب، شاكرا الحلق، شاكرا الجذر، شاكرا العجز.



العلاج بالأبر

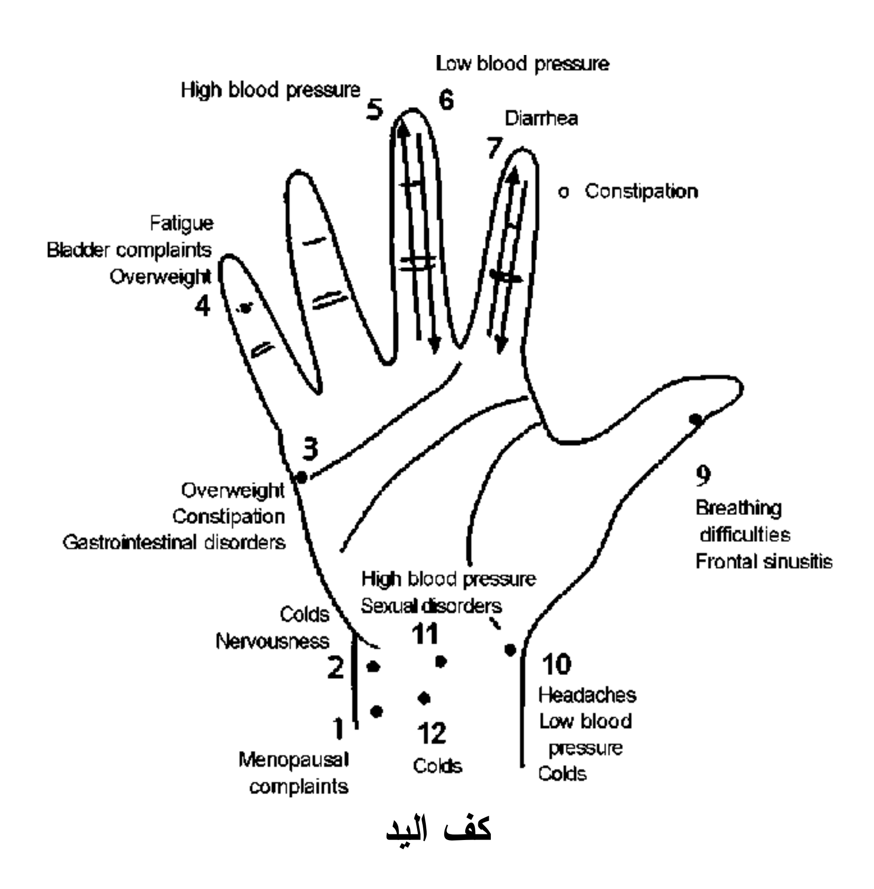
يلى الوخز بالإبر العلاج بالإبر أيضا المعروف فى طرق العلاج الصينية فى البلاد الغربية، فبدلا من استخدام الإبر فقد تم تحفيز خطوط الطول مع الأصابع، وفى الرسمان التوضيحى ان بإمكانك أن ترى النقاط المتفق



Colds

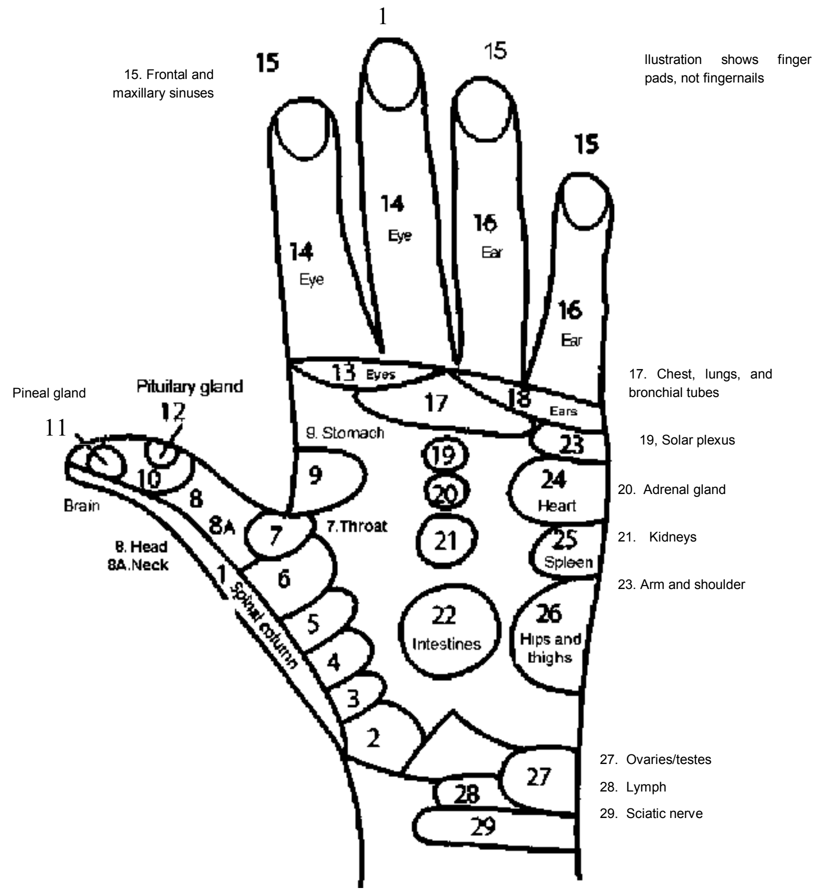
عليها، ويستطيع الشخص الغير مجرب الضغط ببساطة على الأصابع بخفة بأصبع الإبهام لعدة دقائق للحصول على التأثير الإيجابى.

إذا كنت تعانى من ارتفاع فى ضغط الدم قم بتدليك أصبع الوسطى من جزره حتى أطرافه، ولكى تعالج انخفاض ضغط الدم قم بتدليك أصبع الوسطى من الأعلى إلى الأسفل، وأفعل نفس الشيء مع أصبع السبابة إذا كنت تعانى من الإسهال أو الإمساك.



كف اليد

مناطق الانعكاس



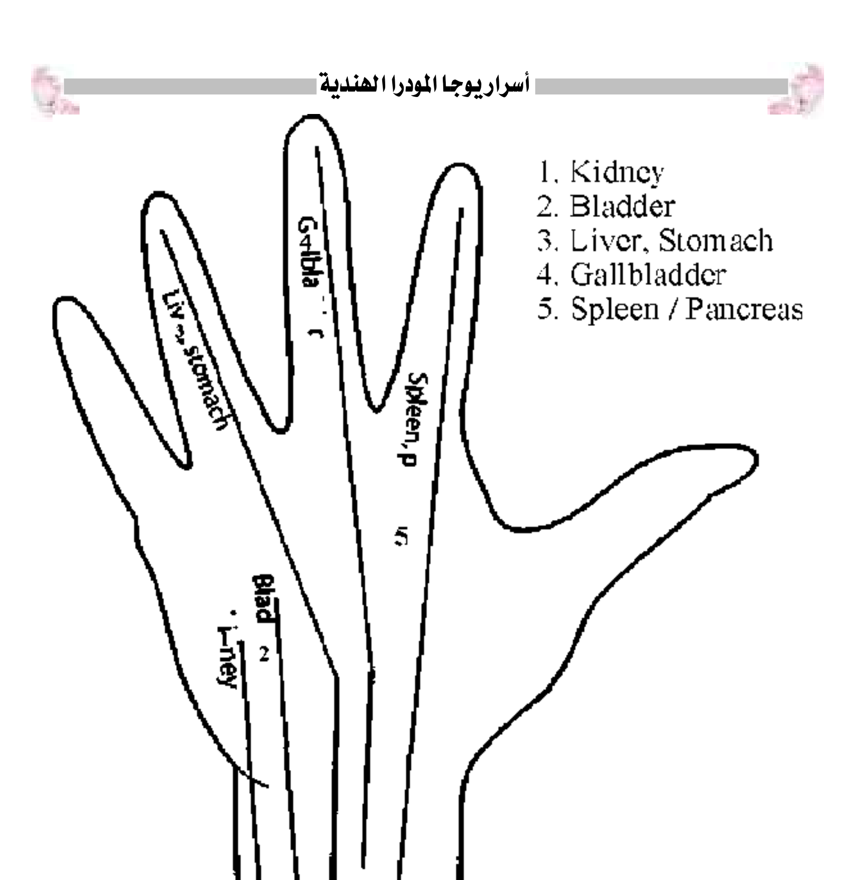
تخضع مناطق الانعكاس فى الأيدى إلى مناطق الانعكاس فى القدم ويعرف جيدا العلاج بالتدليك بشكل عام اليوم، وتبين جميع الرسومات التوضيحية التالية نقاط الانعكاس أو الأسطح التى تتصل بالعضلات وبأعضاء الجسم، وبما أن بعض أعضاء الجسم توجد فقط فى جزء



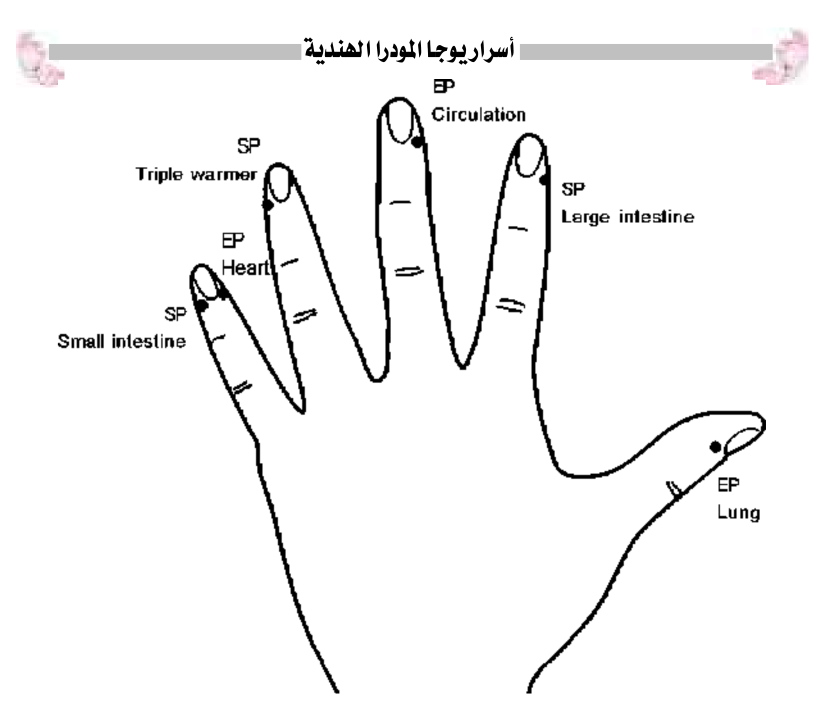
واحد من الجسم (مثل القلب والكبد) فإن هذا ينعكس على اليدان.

خطوط الطول وخطوط الطول العميقة

خطوط الطول هذه هى خطوط الطاقة التى تجرى فى الجسم وتتحكم فى وظائف الجسم الفردية (الدورة الدموية والتنفس والهضم والأعضاء الفردية)، ولقد تم وضع بداية ونهاية نقاط خطوط الطول بشكل خاص فى الاعتبار من خلال المودراز، ففى الوخز بالإبر يتم اعتبار فقط خطوط الطول السطحية وأما نظام خطوط الطول العميقة فيتم رفضه فى الغالب ككونه شكلا تأمليا، وبما أن تأثير العديد من المودراز يصبح واضحا فقط لى عندما تعلمت شيئا عن خطوط الطول العميقة فأنا أقدم أيضا هذا النظام هنا.



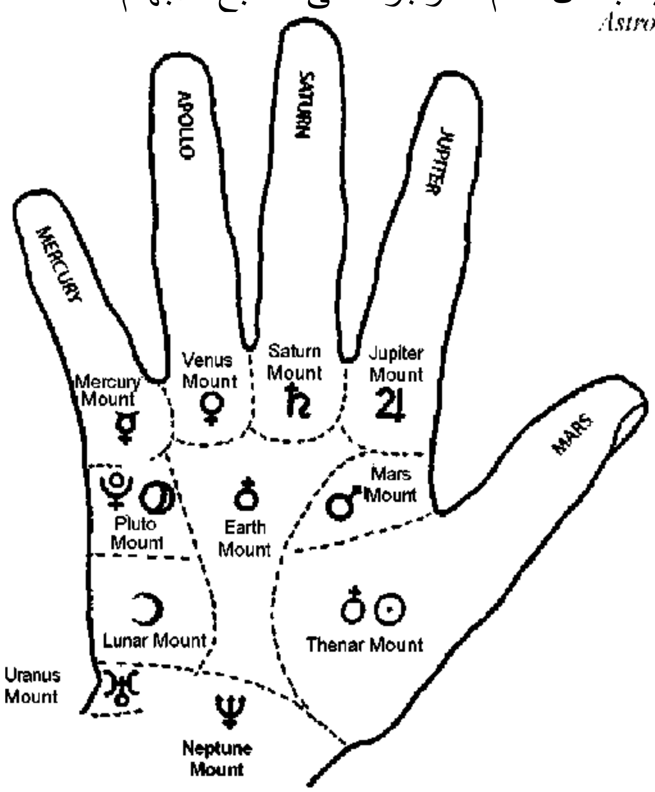
حاول أن تعمل دائرة حول أصبعك الخنصر فى كثير من الأوقات، وهذا يبدو جيدا لقلبك فإذا كنت تريد أن تكون باردا بشكل سهل أو كنت معرضا للمرض فيحنها قم بإحاطة أو بتدليك أصبعك البنصر.



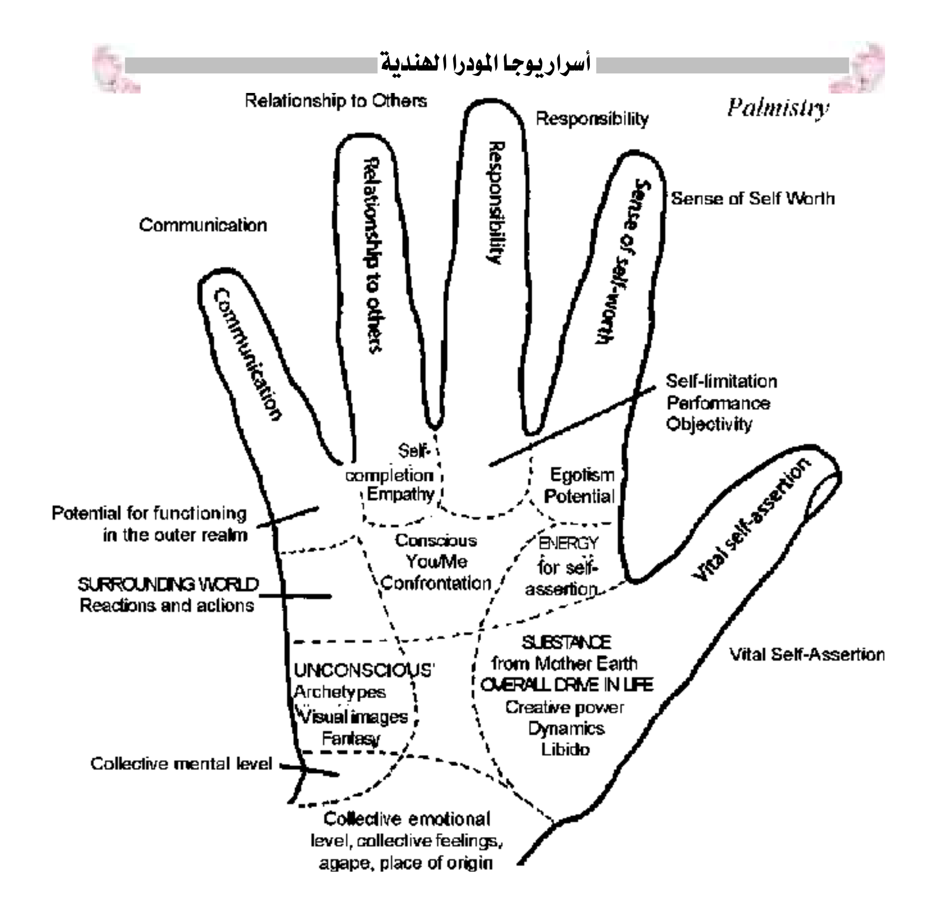
تصنيف الكواكب وقراءة الكف

إن كلا من علم التنجيم وقراءة الكف يخص كلا منهما الأخر، فإذا كانت ممارسة المودرا تحفز اهتمامك فى قراء الكف فإن بإمكانك أن تجد اختيار أكبر للأدب بخصوص الموضوع، فتستطيع المودرا بالفعل أن تقوى الأيدى وتقوى الأصابع الفردية وحتى أنها تستطيع تغيير الصفات الشخصية بالنسبة لهذه العملية، وفى أصبع الخنصر نحن نجد الإبداع وحس من الجمال ونقاء داخلي، وفى أصبع البنصر هناك إحساس بالرابط العائلى والقدرة على الحب والشعور بالأمان والمبادرة والرصانة وحب النظام الموجود فى أصبع الوسطى والقدرة العقلية

والفردية، وأصبع السبابة يؤدى إلى القوة والإرادة والفطرة والحيوية بشكل عام الموجودة فى اصبع الأبهام



(والأن بإمكانك أن ترى، ان يدك تمثل حياتك" ومع المودرا، أن تستطيع أن تعقد وقفة فى حياتك بيداك الخاصة بك ثم تقرر ما هو المهم لك)



المودرا لشحن احتياطات الطاقة

أينما تشعر بالفتور أو حتى بالقليل من الإحباط تستطيع العديد من المودرا عمل عجائب حقيقية، فعلى جانب واحد هذا صحيح لأنك أجزت لنفسك الراحة الاحتياطية الجيدة التى تحتاج إليها وعلى الجانب الأخر اشتدت الطاقة فى طريق ملموس جدا (والذى لا يمكن قياسه أبدا).

المودراز التالية لها تأثير تحفيزى وإصلاحى خاص: 2، 3، 4، 6، 21، 22، 27، 28، 29، 31، 35، 36، 39.

المودراز التى تأتى مع مصطلحات من الماضى

إذا كنا نريد الاطمئنان والسلام فى حياتنا اليومية فليس هناك طريق لتجنب التخلص مما قد أعاقنا فى الماضي، وهذا لا يعنى النظر إلى الماضى مرات ومرات ولكن العكس، فبإمكاننا أن نحرر أنفسنا من الضغائن القديمة ومن الغضب والتحيز والشعور بالذنب من أى شيء يثقل على عاتقنا، والوسائل الأفضل لتحقيق هذا هو الغفران وهو العفو عن الشخص الأخر والعفو عن نفسك، ولكن ربما لا نستطيع فعل هذا بمفردنا، وبعدها نستطيع أن نسأل حكمتنا الداخلية أو ذاتنا الأعلى أو الألوهية بداخلنا عن المساعدة، فالغفران طبقا لكلام المسيح وكلام مؤسسى الديانات الأخرى العظيمة أنها أمر أكثر صعوبة ولكنها الطريق الأمثل للعثور على السلام الداخلي، وحتى إذا خططنا للعفو القليل وفى الوقت الذى نعفو فيه عن قليل سنعفو عن كثير وبعدا ستفتح الأبواب للجديد وللمستقبل المليء بالنور والذى سيفتح من أجلنا، فنحن لدينا فقط عفوا حقيقيا للبشر الذين هم أصدقاءنا وأنفسنا عندما نستطيع أن نتخيلهم سعداء ونتمنى لهم جميع الأشياء الجيدة والكثير من

الحب من أعماق قلوبنا، فعلينا دائما أن نخوض فى ألم عظيم للحصول على هذا الهدف.

تستطيع المودرا رقم 12 و 32 و 42 أن تساعد فى تعجيل طريقة العمل هذه ثم حل مشاعرنا القديمة.

المودرا الخاصة بتحسين العلاقات

إن إخواننا من البشر هم مرآة لنا! فما نحبه فى الأخرين بشكل خاص هو ما نحبه أيضا داخل أنفسنا، وما نكرهه للأخرين نرفضه أيضا لأنفسنا، وسنواجه نفس الأشخاص مرات ومرات حتى نتعلم هذا الدرس وعندما نكون مستعدين ستغير الأشخاص الموجودون فى حياتنا بشكل موافق أو أنهم سيختفون من بيئتنا وسيحل أخرين مكانهم، وهذا يبدو صعبا ولكن لسوء الحظ هو الصواب، أليس حقا أن الأشخاص الأخرى يعيشون فى أشياء نحن لم نسمح لأنفسنا العيش فيها؟ وبعض الناس يزعجونا بتصرفاتهم، وربما أنهم قد استعجلوا فى أحكامهم ثم يهاجمون الأخرين بالألفاظ وهم مؤذين فى أفكارهم ولا يسمعون ويجعلونا متعصبين بقلقهم ويعتقدون أنهم يعرفون الأفضل وهم فاقدين الثقة والقائمة من هذا لا تنتهى أبدا، فكيف لنا أن نعمل ونتفاعل، ولبعض الوقت من الأن قد حاولت أن أفك شفرات رسائلى التى انتقلت إلى من خلال

الأشخاص الأخرى، ولكن كيف أكون أنا؟ وكيف لى أن أتصرف؟ وما هو الانطباع الذى أكنه للأخرين؟ وعند عمل هذا شعرت بأنى أفضل وأن لدى الفرصة على التغيير، وفى بعض الأحيان نحن نكون خائفين من الأشخاص الأخرى ومن رد فعلهم، والذى هو السبب فى ترك أنفسنا يتم التلاعب بها واستغلالها، أو بناء على كوننا فى "سلوك جيد" ونحفظ الناس فإننا نرغب فى جعلهم يحبوننا.

تستطيع المودرا رقم 1 و 12 و 14 و 45 و 47 أن تأتى بالنقاء إلى العلاقات الخاصة بنا وأن نسلب الخوف وأن ندعم عمل الغفران، وعلى الرغم من هذا عند هذه النقطة أود أن أن أسأل عن خدمة كبيرة منكم، ومع جميع التأمل الذاتى هذا إذا لاحظت كيف أنك لا تزال تفعل أشياء "خطأ" مرات ومرات أخرى فحب نفسك ودلل نفسك، بدلا من النقد والتوبيخ، فهناك دائما المرة القادمة التى تحاول فيها "فعل الأشياء الصحيحة".

المودرا من أجل حل المشاكل اليومية

يخبرنا الشعور العام بأن كل مشكلة تحتوى بداخلها على حل، إنه لجزء من الطبيعة البشرية وهو مواجهة التحديات والمواقف والمشاكل المستمرة التى تتطلب حلا، وهذا يبقينا منتبهين وحادى الطباع ونتحدى عقولنا الرشيدة،

وفى حالة الصمت عند التأمل نستطيع الذهاب إلى أعماقنا ونصل إلى الاتصال مع كل ما هو أعلى، وهنا نستطيع أن نسأل ثم تأتى الإجابة الصحيحة بالشكل المناسب خلال شخص أخر أو كتاب أو صوت فى راديو أو شعور أو فى بعض الطرق الأخرى وفى الوقت المناسب، فأنا أستطيع أن أخبرك الكثير عن القصص الشيقة بخصوص هذا الموضوع الذى قد تعلمته أثناء السعى إلى حكمة المودرا، وهذا تقريبا رائعا، عندما نأخذ قرارا سواء أكان صغيرا أم كبيرا فلا تنسى أبدا أن تستخدم تأملك، وإذا كان هناك شيئا ما تريد الحصول عليه بشكل مطلق ولكن لم تتلقاه (عندما تؤخذ شقة أو وظيفة رغما عن أنفك وخلافه) فحينها كن متأكدا أن هناك شيئا ما أفضل فى انتظارك.

المودرا التالية هى مناسبة بشكل خاص لحل المشاكل اليومية: 14 و 16 و 18 و 31 و 42 و 50 و 51.

المودرا لبناء الشخصية

جميعنا لديه صفات شخصية تجعل الحياة صعبة أو غير مريحة لنا (الخوف المبالغ فيه وكوننا ناقدين بشكل مفرط والشعور بالذنب وسلوك الإدمان وعقدة النقص والعصبية والتشاؤم وغيرها)، فالتأمل هو شيء رائع لتحويلهم أو حتى لعكس هذه الأشياء تماما، والطريقة

الأمثل لهذا هو التعامل مع واحدة فقط من المندرا فى الوقت الواحد، فإذا كنا ناجحين فى تغيير صفة شخصية واحدة فقط فى السنة فحينها كيف سنكون بعد عشرة سنوات؟ لا يجب علينا القتال ضد صفة شخصية والتى نريد التخلص منها بل بالعكس علينا أن نفحصها وأن ندرك عواملها الجيدة، وهذا هو السبيل الوحيد الذى نستطيع الخوض فيه.

أولا أسأل نفسك من أين أتت الصفة الجذابة هذه، وكيف تطورت وما الأفضل بالنسبة لها (فهناك شيئا جيدا فى كل شيء)، وكل صفة غير مريحة تستطيع أن تكشف لك الطريق لشيئا ما جيد، ولسوء الحظ بإمكانك أيضا أن تهزم بسبب صفة واحدة، أو أن بإمكانك أن تكون قويا، وبعدها تحصل على صورة مفصلة وواضحة عن المنافع العائدة من تغيير صفة الشخصية إلى العكس، والأن بإمكانك أن تقرر ما إذا كنت ستعيش معها فى سلام من خلال وضع تحديدات عليها أو أن تتخلص منها من خلال تخيل مواقف عشت فيها مع صفة عكس هذه الصفة (على سبيل المثال الشجاعة بدلا من الخوف)، وستتحرك صورك الداخلية إلى العالم الخارجى بالتدريج ثم تصبح هى الحقيقة الخارجية.

نحن نستطيع أن نلخص كل هذه الاعتبارات فى التأمل (المودرا رقم 13 و 22 و 23 و 24 و 30 و 38)، وبعدها سنجرب العجائب الحقيقية.

المودرا لتخطيط المستقبل

كم عدد الناس الذى يخافون من المستقبل ويخافون من ضياع وظائفهم ويخافون من التقدم فى السن ويخافون من كل الأمراض الممكنة؟ لقد سألت مرة مجموعة كبيرة من الناس عن الخوف من المستقبل، فكل إنسان اندهش من تنوع الخوف الذى أتى إلى النور، ولا يعرف الخيال البشرى حدود هنا، فبعض الناس لها مخاوف تبدو بالكامل غير مصورة بالنسبة للأخرين، وكل إنسان يوافق على النهاية فهناك كائنا بشريا يأخذ "الحقيقة" لينظر إلى المستقبل.

لماذا لا نتخلص بشكل أساسى من المخاوف الغير ضرورية الأن؟ فمن الممكن استخدام التأمل كطريقة لتخيل صورا عن المستقبل ولتخطيط الأهداف القصيرة والأخرى الطويلة، وعلى أى حال فكثير من الناس يفعل هذا بدون وعى ولكن نحن نستطيع أن نخطط لمستقبل نجده مناسبا وممتعا وذو معنى، فمعظم خططى الداخلية قد أصبحت حقيقة خارجية فى غضون اثنا عشر عاما، والبعض منهم

ما زال مفتوحا وأنا أعلم أن هذا سيكتمل فى الموقت المناسب، لقد قمت بعمل اكتشاف هام بالصدفة، فالناس دائما يموتون فى الطريقة التى يتخيلون بها مستقبلهم.

المودرا رقم 2 و 8 و 16 و 18 و 24 و 32 و 42 هى مناسبة للمساعدة فى التخطيط للمستقبل.

المودرا من أجل الاتصال مع الطاقه الألهية

هل قرأت يوما أن شخصا ما قد سُأل عند بوابة السماء إذا كان هو أو هى قد صلى أو تأمل بشكل كاف بالتحديد لا، لا يهم كيف جلسنا أو ركعنا ثم تأملنا ولكن بالعكس كيف وعما إذا قد عشنا حياة كاملة وعبرنا عن إرادة الوعى الكونى خلال ما فعلناه أو ما لم نفعله، تتكون مهمتنا فى الحياة من عمل ما بوسعنا ثم ترك العمل إلى الله قبل وبعد إتمامه، فالقاعدة العليا لجميع المجتمعات الدينية العظيمة هى دائما (الصلاة والعمل)، ونحن ليس علينا أن ننضم إلى تنظيم لعمل هذا ولكن بإمكاننا أن نفعل هذا بمفردنا.

المودرا رقم 19 و 40 و 42 و 43 و 44 و 45 و 46 و 47 و 48 و 49 و 50 و 51 و 52 تساعدنا فى العثور على الراحة وأيضا تقودنا إلى السلام الداخلى والاطمئنان والسعادة، وفى المقابل علينا أن نترك السلام

والسعادة تتدفق فى كلماتنا وأعمالنا ثم نحملهم إلى التنفيذ مع العالم.

تأملات خاصة لكل أصبع على حده

تساعدك التأملات التالية بشكل واعى على تجربة أصابعك الفردية ثم استخدام القوة التى بداخلهم، إنك ستصبح على علم بأصابعك وستتعلم كيف تثق بهم وتحبهم، إن التجارب الإيجابية التى قد أكدتُ عليها فى تصنيف طاقة الشاكرا مع كل إصبع هو أمر صحيح، فهو يكمل بشكل مفيد لنظام الزوال، وأعلم أن أفكارك الواعية والبناءة هى أيضا هنا لها فائدة، وكما قد أشرنا من قبل فإن الأفكار والمشاعر تؤثر على وظيفة كل فرد، فما "ينشأ فى عقلك" و "تتحدث به إلى نفسك" يظهر نفسه فى المقدار المنظور من الوقت.

لقد أكتشف ممارسى العلاج الهندى منذ فترة بعيدة أن الكثير جدا أو القليل جدا من عنصر ما

(من أرض وماء وهواء ونار واثير) يجعل الجسم فى حالة غير متوازنة أو حتى يجعله مريض بشكل جاد، ونحن نستطيع أن نسجل التوفق الذى بداخلنا من خلال الصور المطابقة، فمثلما يستطيع العنصر أن يكون له تأثير إيجابى علينا فإنه أيضا يستطيع أن يدمرنا، كما أن

العناصر الفردية تؤثر على بعضها البعض بشكل طبيعي، فكل عنصر له احتياجات خاصة من الممكن أن تكون مرضية فى حالة التوازن والهدوء الحيوي، ولكن كيف لنا فى كثير من الأحيان أن نضغط على أنفسنا أو أن نرتاح أو نمارس القليل جدا ونأكل الكثير جدا أو نترك أنفسنا تعانى من القلق؟ وكل هذا يلقى بنا فى حالة من عدم التوازن، فعندما لا يكون الجسد قادرا على تحقيق الانسجام نكون بعيدا عن التوازن ونصبح عرضة للمرض.

من الممكن عمل التأملات التالية أثناء ساعات السهر فى الليل الطويل أو فى المرض، وهى لا تطلب شيئا كثيرا من الجسد غير أن يحتضن إصبع واحد بمحبة مع أصابع اليد الأخرى.

التأمل رقم 1: طاقة الإبهام

إن عنصر النار وقمة الرئة مرتبطين مع أصبع الإبهام، وتغذى نار الإبهام طاقة الأصابع الأخرى وتمتص الطاقة الزائدة، ثم بعد ذلك تعيد التوازن، وعندما نفكر فى حرق القمامة فإننا نحس بأن التدمير الحاصل فى النار من الممكن أيضا أن يكون له نفس الطاقة التى تخلق النظام، وحتى فى الطبيعة أثناء إنشاء المسار الأحادى الأقوى فإن حريق الغابة يُنشأ مرة أخرى شروطا مسبقة لتنوع أكبر

من نباتات جديدة، والإنهاك فى أجسادنا والحمى تقتل حالات البكتريا بالكامل، والنار تعتمد على الهواء بما أن النار تموت بدون أكسجين، ونفس الشيء أيضا يقع على خلايا التنفس الخاصة بنا، ويستطيع التمثيل الغذائى فى الخلايا الفردية فقط أن يؤدى مهامه مع الأكسجين المناسب، ونحن بالفعل نستطيع تقوية كل جزء من جسمنا أو كل عضو من خلال التصور أو من خلال تنفس النور والدفء فيه.

تمرين

إما أن تجلس أو أن تستلقى على الأرض، والأن قم بإحاطة إصبعك الإبهام مع أصابعك الأربعة ليدك اليسرى ثم ضع أصبعك الإبهام الأيسر على طول الحد الداخلى ليدك اليمنى، ثم أغلق عينيك.

ركز على الجزء المريض أو الضعيف فى جسمك، والأن تخيل أن ضوء ما ينير فى المركز السفلى من جسمك (عند أعلى السرة) وفى كل مرة تتنفس قم بتوجيه أشعة الضوء تجاه الجزء المعنى من الجسم، وفى الأول أترك مقدارا كبيرا من الدخان الأسود (الأشياء التى تجعلك مريضا أو تتألم وخلافه) يمر من الجزء المريض فى

الجسم، وبعدها ركز فقط على الضوء الذى يسقط ببطء ثم يعالج هذا الجزء من الجسم.

وبكل هدوء أبقى ممسكا على أصبعك الإبهام لمدة من الوقت ثم أشعر بالدفء المتدفق، وبعدها قم بتدوير أصبعك الإبهام الأيسر وأيضا أمسك على هذا لمدة من الزمن.

التأمل رقم 2: طاقة أصبع السبابة

يرتبط كلا من شاكرا القلب والأمعاء الغليظة والمعدة بهذا الأصبع، وهنا نجد أيضا غريزة "التأكيد" ولها "أنف جيدة" ولها قدرة على الانعكاس والاستلهام، وتذهب هذه الطاقة إلى مركزنا الأعمق وإلى ما وراء العالم من هنا، ونستطيع أيضا أن نسحب وجود أعماقنا (الحدس) ثم نستلم من العالم (الإلهام)، ويشمل هذا الإصبع على كلا من التقارب والاتساع، فكيف باستطاعتنا أن نقف مع هذا التقارب؟

يمثل عنصر الهواء العقل أو قوة الفكر، فالأفكار ليست مرئية مثلها مثل الهواء كما اكتشفت هذا اليوجا فإنهم السبب وراء كل الأحداث التى نأخذها أو نمتنع عن أخذها من كل شيء نرفضه وننجذب إليه من أجل صحتنا ومن كل أمزجتنا ومن أجل التصميم الكامل لحياتنا، كما أن الطاقة الكوكبية للمشترى أيضا ترتبط بهذا الأصبع وتشير

إلى تغيير الأشياء الداخلى مع قبول الحياة بكل جوانبها والعمل من خلال (الهضم) ثم ترك هذا يذهب مرة أخرى.

وهناك نظرة واضحة وهادفة للمستقبل من خلال هذا الأصبع، فبما أن الأفكار هامة للغاية إذاً فعلينا أن نعتبر صفات هذه الأفكار بشكل أكثر كثيرا، فإذا فعلنا التأمل التالى لعدة أيام على التوالى سنلاحظ أن هناك عادة معينة فى أفكارنا، فالعادات من الممكن أن تتغير بمجرد أن نصبح على وعى بهم ولكن تتطلب التغيرات دائما مقدارا معينا من الوقت، فإذا بدلنا باستمرار الأفكار المؤذية بأخرى مفيدة فسيكون بإمكاننا تغيير ظروف الحياة بشكل متفق عليه.

التمرين

أجلس أو أستلقى على الأرض، والأن قم بإحاطة أصبعك السبابة مع الأصابع الأربعة الأخرى فى اليد اليسرى مع ترك إصبع الإبهام ممتدا إلى منتصف اليد اليمنى، ثم أغلق عيناك.

أنت تجلس أمام حقل ما وترى سنبلات الحبوب تترنح، وعندما تتنفس فإن سنبلات الحبوب تتحرك تجاهك، وعندما تستنشق الهواء فإنهم يتحركون بعيدا عنك، وفى بعض الأحيان أنت ترى الحقل بالكامل وفى أحيان أخرى أنت لا

ترى إلا سنبلات الحبوب الفردية فقط، وأنت ترى أيضا كيف أن المسافة أصبحت أصغر عندما تتنفس وكيف أنها أصبحت أكبر عندما تستنشق الهواء، تشير الأذن الصفراء إلى الوقت العرضى وإلى الموت العظيم الذى يوجد فى بذرة مخلوق جديد، وبعد فترة أنظر إلى توسع السماء المغيمة الزرقاء وبعدها بشكل داخلى وهذا للأمان قلبك، والآن لاحظ الأفكار التى تأتى وتذهب ثم فكر فى أفكارك لفترة من الزمن، كيف تفكر فى كثير من الأحيان؟ بشكل إيجابى أو سلبى أو فى ثقة أو خوف أو اكتئاب (تحول القلق) أو النقد أو الذاكرة السائدة أو الطريق نحو المستقبل. أبقى ممسكا بأصبعك فترة من الوقت ثم أشعر بالدفء المتدفق، وبعدها أحط بأصبعك السبابة الأيسر وأيضا أمسك بهذا لفترة من الوقت.

يسمى البراهمه هذا الأصبع بالإصبع السماوى ثم يصنفوه مع شاكرا الحلق ، ألقى نظرة عليه، فهو الأصبع الأطول والمرتفع أكثر من الأخرين، كما أن طاقته تشع بعيدا إلى ما لا نهاية، ومن الممكن اعتباره السلم إلى السماء، ويقع كوكب زحل والذى هو مصنف مع هذا الأصبع تجاه أطراف نظامنا الشمسى كما أنه يسمى أيضا "حارس العتبة"، إننا نعقد حسابا لحياتنا عند أبواب السماء، ونحن نجد أيضا هذه الرمزية فى شاكرا الحلق أو بوابة

النقاء والذى يظهر فقط عندما يكون الطالب فى حالة من النقاء الروحانى والقلبي، وعلى الرغم من هذا من أجل التغول فى طريقنا الروحانى علينا أولا أن نكمل واجباتنا على الأرض، وهذا يشير إليه خطوط الطول الموروثة: الدورة الدموية و الدورة الدموية العميقة، وكلا منهما يساعدنا على القياس وعلى السيطرة على تحديات الحياة، إن القيادة والنشاط والخطر والفرحة جميعها أخذت حدث من ازدواجيتها، وأما طيف طاقة إصبع الوسطى فهو يندرج من حياة نشيطة إلى المجالات البعيدة فيما وراء العالم، ومن الممكن تلخيص هذا الإصبع باختصار مع المقولة التالية "إن الإله ليساعد هؤلاء الذين يساعدون أنفسهم".

التمرين

أجلس أو أستلقى على الأرض، والأن قم بإحاطة أصبعك الوسطى مع الأصابع الأربعة الأخرى فى اليد اليسرى مع ترك إصبع الإبهام ممتدا إلى منتصف اليد اليمنى، ثم أغلق عيناك.

تخيل نفسك وأنت تفعل أكثر ما يحلو لك، ثم استخدم تماما جميع الميول لديك والمواهب التى تمكنك من السيطرة على جميع العقبات التى توجد فى طريقك ثم أستمتع بنشاطك،

فأنت ناجح فيما تفعله وأنت تتصور عقليا ما هو الذى يشبهه نجاحك، فما تفعله يغنى العالم (عائلتك والكائنات البشرية الفردية، أو العالم بالكامل)، تخيل بشكل مكثف الاتصال الثابت مع القوى الإلهية التى تساعدك وتبين لك الطريق.

إذا لم يكن انشغالك يرضيك وإذا لم يكن لديك أنشطة ترفيهية أو منافع ملائمة لك فإذاً حان الوقت لكى تسأل فيها وأن تضغط على حكمتك الداخلية حتى تتلقى الإجابة، وفى نفس الوقت أسأل عن روح المبادرة التى يرمز لها أصبع الوسطى وهذا لكى تعالج حقا الحدث عند اليد، وفوق كل هذا أطلب المساعدة من القوى الإلهية وأدخل إلى الشركة الحميمة والموثوق بها معهم.

أبقى ممسكا بأصبعك فى صمت لفترة من الوقت ثم أشعر بالدفأ المتدفق إليك، وبعدها أحط أصبعك الوسطى الأيسر وأمسك به لفترة من الوقت، ومواضع اليد هذه لها أيضا تأثيرا رائعا على شد الرقبة.

التأمل رقم 4: طاقة أصبع البنصر

إن أصبع البنصر مرتبط مع شاكرا الجذر الذى يحكم قاع الحوض، وتعطى هذه القوة قوة التحمل والطاقة الثابتة والطاقة اللازمه، ولقد صنف الصينيون هذه الإصبع مع ان

له علاقه عميقه للكبد، ويعطى قوة الكبد للشخص الصبر والصفاء والأمل ورؤية المستقبل، كما أن "الدفء الثلاثي" أيضا يبدأ من قمة أصبع الخنصر، ويحكم هذا الزوال جميع وظائف الحماية فى الجسم كما أنه مسئول عن درجة حرارة الجسم والتى فى المقابل تنظم وظيفة الخلايا، فإذا عملت بطريقة أمثل فإنها تعطى القدرة على الحفاظ على توازننا فى المواقف العصيبة والتى هى أيضا من الشروط المسبقة لنظام لا مناعى يعمل بشكل جيد، وتعطى القوة التى تسود هذا الإصبع الثبات والاختراق والسعى إلى الأعلى.

التمرين

أجلس أو أستلقى على الأرض، والأن قم بإحاطة أصبعك البنصر مع الأصابع الأربعة الأخرى فى اليد اليمنى مع ترك إصبع الإبهام الأيمن ممتدا إلى منتصف اليد اليسرى، ثم أغلق عيناك.

تخيل الأرض ليس عليها احد والصخور مسحوقة بجميع أشكالها مثل الصحارى والجبال والجزر، فماذا يحدث عندما تبدأ بعض الكتل فى الأرض فى التحرك؟ وعندما تجف الأرض؟ وعندما تنكشف الأرض بالكامل للشمس؟ والأن تخيل الأرض الخصبة، وببطء دع الغطاء

النباتى ينشأ وأيضا النباتات الصغيرة والنباتات الكبيرة والخضراء الكثيفة، والأن ركز على بذرة واحدة وهى تمكث فى أعماق الأرض، ومع كل نفس يتحرك شيئا ما فى الداخل حتى تحترق البذور وتمتد طلقة النار فى إتجاه الضوء، وفى نفس الوقت إنها تربى جزورا عميقة فى الأرض، ثم تصبح شجرة تنمو بشكل بطيء، وأنت تنتظر بصبر وتشاهد كيف ينمو النبات حتى يصل إلى شكله الكامل، ولم يعد الوقت له أهمية، وفقط الحساب للنمو المستمر، وتزهر الشجرة من جديد فى كل عام، ثم ترمى الثمار، ونحن مثل الشجرة أيضا لا نعرف لماذا هذا، ومثل الشجرة أيضا نريد أن نعطى لأنفسنا الحياة الكاملة وأن نعرف أن هذا هو غايتها وحتى إذا لم نكن قادرين مطلقا على فهم السر العظيم بالكامل، وكما تتغير الشجرة فى كل عام فإن نمونا الداخلى أيضا هو فى استمرار، ونحن نتأثر بشكل مخادع سواء أكان هذا مفرحا أم محزننا.

أبقى ممسكا بأصبعك لفترة من الوقت ثم أشعر بالدفأ المتدفق إليك، وبعدها أحط أصبعك البنصر الأيمن وأمسك به لنفس الفترة من الزمن.

التأمل رقم 5: طاقة أصبع الخنصر

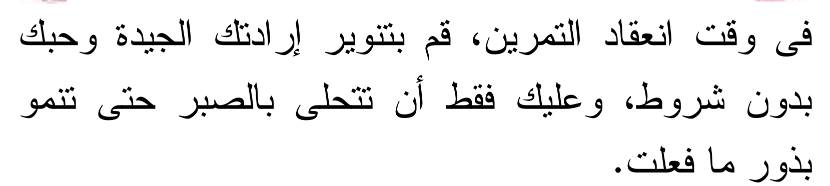
إن الشاكرا الثانية والتى هى مرتبطة بمركز الحياة العجز نجدها مرتبطة بإصبع الخنصر، إنه يتعامل مع العلاقات الشخصية بشكل عام علاوة على الشراكة بشكل خاص، ويتفق هذا التصنيف مع هاثا اليوجا، وهو أيضا يحتوى على القدرة على التوصل، وبما أن ممارسى العلاج الصينيين وجدوا العلاج القلبى مع هذا الإصبع فإن هذا يؤكد على موضوع اليوجا المتعلق بعنصر الماء (يرمز الماء إلى عالم العواطف) وعلاقات السعادة والعاطفة لا تدفأ فقط القلب ولكنها أيضا تغذية وتربيه، وفى المقابل تعطينا طاقة القلب القصوى القدرة على السعادة، فهى تعطينا مشاعرا جلية وتحسن من طباعنا، وطباعنا هى دائما مقدار المشاعر الحاضرة من الممكن مقارنتها بالموجات التى على سطح البحيرة، إنهم إما منسجمين بشكل إيقاعى أو عنيفين، والماء إما نقى ونظيف أو ثقيل أو مظلم أو راكد.

التمرين

أجلس أو أستلقى على الأرض، والأن قم بإحاطة أصبعك الخنصر الأيسر مع الأصابع الأربعة الأخرى فى

اليد اليمنى مع ترك إصبع الإبهام الأيمن ممتدا إلى منتصف اليد اليسرى، ثم أغلق عيناك.

فى عين عقلك أنت تجلس على البحر وترى الأمواج وهى تأتى إليك ثم ترجع للخلف وبعدها تتلاشى، ونفس الشيء يطبق على مشاعرك وعلى طباعك وأيضا على علاقاتك مع الأخرين، كما أن إعطاء أو تلقى الحب أيضا يخضع لهذا القانون، وكن على وعى بأنك تتلقى فقط الكثير من الحب بقدر استطاعتك أن تعطى بدون شروط، وهذا لا ينبغى أن يعنى أعمالا عظيمة، وعلى صورة الصداقة القلب الدافئ لمصاحبة الكائنات البشرية والحيوانات والنباتات والماء والهواء والأرض هو كاف بالكامل، فتخيل شخص ما (شخص ما خاص أو عام) سعيد ثم قم بتشجيعه أو تشجيعها إذا اقتضت الضرورة ذلك، ثم قم بالإيمان بقدرات هذا الفرد وبقلبه الجيد، ثم تخيل المناظر بالكامل والتى فيها يكون هذا الشخص سعيدا ويبتسم بكل سعادة، وإذا لم يكن لديك شخصا حميما إليك فيحنها قم بعمل هذا التمرين الصغير ربما أثناء ركوب الأتوبيس أو القطار أو السيارة فى العلاقة مع ما هو أكبر، وأنا أضمن أنك ستجرب العجائب إذا احتفظت بعمل هذا لعدة أيام أو عدة أسابيع، وسيحين الوقت عندما يتدفق قلبك بالسعادة، ولكن الشيء الأكثر أهمية هنا وهو: لا تتوقع شيئا على الأطلاق



فى وقت انعقاد التمرين، قم بتنوير إرادتك الجيدة وحبك بدون شروط، وعليك فقط أن تتحلى بالصبر حتى تنمو بذور ما فعلت.

أبقى ممسكا بأصبعك لفترة من الوقت ثم أشعر بالدفأ المتدفق إليك، وبعدها أحط أصبعك البنصر الأيمن وأمسك به لنفس الفترة من الزمن.

الجزء الثانى

المودرا من أجل الجسد والعقل والروح



تستخدم المودرا التالية بشكل أساسى لتدعيم العلاج من الشكاوى البدنية، ومع ازدواجه مع التصورات والإثباتات فإنهم جميعا يؤثرون على عقولنا وعلى استجابتنا العاطفية للحياة.

فإذا تأملنا واستخدمنا المودرا فى التخلص من أعراض المرض أو الألم فإننا ندفن رؤوسنا فى الرمال، ومن الممكن أن يكون هناك نتائج بسيطة ولكن العلاج لن يدوم، وأفضل شيء من الممكن فعله هو استخدام المودرا والنباتات ومكونات العلاج الأخرى وهذا من أجل الاستشفاء واستخدام كافة اسباب الشفاء المتاحه وهذا أيضا أثناء فحصنا بشكل مماثل لسبب شعورنا بهذه الطريقة فى المقام الأول.

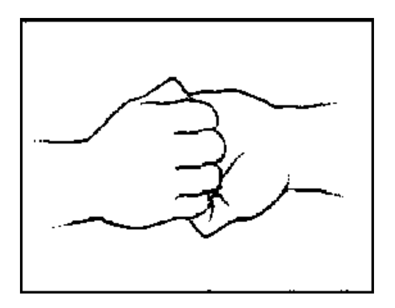
فأولا: ما هو السبب الحقيقي؟ أثناء المودرا نحن نستطيع أن نسأل حكمتنا الداخلية ونسأل ذاتنا الأعلى أو النور الإلهى فينا عن سبب المرض، وربما يكون السبب من السهل العثور عليه، فنحن ببساطة أكلنا الشيء الخطأ أو كنا مضغوطين أو لم نحصل على الراحة الكافية وأيضا

نظامنا المعتاد كان مشدودا، والمشاعر السلبية مثل الاستياء والكره والثأر والحسد والبؤس جميعها أيضا تجعلنا مرضى، وبشكل خاص فى حالة إضرابات صحية مزمنة فإن المشاعر السلبية تكون هى السبب بالاستمراروثانيا: ما هى "مزايا المعاناة" التى يعطيها لى المرض؟ هناك ميزة فى كل مرض وفى النهاية تحصل على راحة كافية وأما الأشخاص الأخرى فهم يعتنون بنا ويشفقون علينا ويبدون قادرين على العبور بكل مسئولية وما إلى ذلك، وعلينا أيضا أن نسمح لأنفسنا لتحصل على العاطفة والشفقة والراحة بالنسبة الصحيحة ولا نتوقعها من الأخرين، ونحن نستطيع أن نغير القليل من العادات ولذلك نحصل على "مزايا المرض" بدون أن نكون مرضى.

ثالثا: علينا أن تحلى بالإرادة فى ترك كل شيء يجعلنا نمرض وأن نعتبر ما من شيء يستطيع ان يجعلك مريضا، أى الأفكار والمشاعر والعادات التى تؤثر على صحتك؟ وهل أنت على إستعداد فى التخلى عنهم، وهذا التحليل الذاتى أو البحث فى السبب وراء كينونة المرض قد يعطيك حياه جديدة كاملة، بالإضافة إلى هذا أن النظر إلى نفسك لا يكون نهاية الفصل ولكنه طريق مستمر للمعرفة الذاتية، وعلى الرغم من الأمانة والحدة من فضلك لا تنسى الحب وحب الشفاء وفهم نفسك، فكلما فشلت كلما تحتاج إلى الحب الخاص بك.

2 مودرا جانيشا التى تقهر جميع الصعاب

جانيشا مودرا



أعقد يدك اليمنى أمام صدرك مع الكف بالمواجهة الخارجية، قم بطى الأصابع، والأن أمسك اليد اليسرى باليمنى التى ظهرها مواجه للخارج، وحرك الأيدى إلى مستوى القلب أمام الصدر، وأثناء التنفس أسحب الأيدى شيئا بنشاط بدون ترك القبضة، وهذا يشد عضلات الزراع من الأعلى وعضلات منطقة الصدر، وأثناء إخراج النفس دع جميع الشد يذهب، ثم كرر هذا 6 مرات وركز على الشعور فى هذا الجزء من الجسم، وبعدها قم بتغيير وضع اليد، فكف يدك اليمنى الأن يواجه الخارج، ثم كرر التمرين 6 مرات على هذا الوضع، وبعد ذلك أبقى صامتا لفترة من الوقت، ويكفى لهذا يوم واحد.

الاختلاف: كرر نفس التمرين، ولكن فى هذه المرة حافظ على أسفل الزراعان مائلان بدلا من جعلهما أفقيان: فهناك كوع يشير إلى الأعلى بميل وأما الكوع الأخر فإنه يشير إلى الأسفل بميل.



تنشط هذه المودرا من نشاط القلب وتقوى عضلات القلب وتفتح الشعب الهوائية وتطرد أى نوع من الشد فى هذه المنطقة، وهى أيضا تفتح الشاكرا الرابعة وتعطينا الشجاعة والثقة والانفتاح على امام جميع الكائنات البشرية.

وأنى أجعل هذه الإيماءة على وجه التحديد عندما أريد تشجيع شخص أخر "أستحضر شجاعتك وفرصتك فأنت قادر على فعلها"، إنها مثلما لو كانت الأيدى تقوى الكلمات والقلب على الإطلاق، العلاج بالأعشاب الزعتر يقوى القلب.

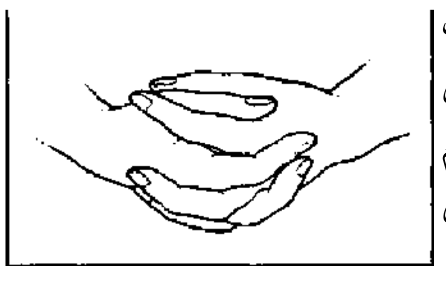
بما أن الجينشا موردرا تقوى عنصر والذى يتفاعل بشكل إيجابى مع اللون الأحمر إلا أن التصورات التالية تدعم نشاط القلب وانتشاره، فهى تشجعنا على مواجهة أصدقائنا من بنى البشر بكل صدوق مفتوح.

تصور اللون الأحمر فى فسيفساء أو ماندلا أو سجادة فى نغمات متنوعة للون الأحمر، والأن ركز جميع أحاسيسك عليه لفترة من الوقت، ولا بد للأحمر من أن يقوى ويدفأ ويوسع قلبك ويعطيك الشجاعة على الفتح وعلى الثقة.

الإثبات / قابل الناس الأخرى بشجاعة وإقدام وثقة بالنفس.

3 أشاس مودرا

(راحة اليوم_ أصل كل شيء جيد)



قم بتشبيك أصابعك بحيث يقع إبهامك الأيمن على إبهامك الأيسر، ثم يمسك الإبهام الأيمن برفق بالإبهام الأيسر.

هام: على النساء أن يضعن الإبهام الأيمن بين الإبهام الأيسر وبين السبابة مع الضغط عليه بإصبع الإبهام الأيسر، قم بعمل هذا كل يوم من 5 إلى 15 دقيقة، ثم أعقد هذه المودرا حتى يحدث التأثير المرغوب به.

لا يهم كم يبلغ عمرنا فهناك أوقاتا للتغيير: بدايات جديدة تأتى بشكر متكرر إلى الحياة، والشاكرا الثانية وهى مركزنا فى الحياة الجنسية والحياة الإبداعية دائما ما تحتوى على شيئا ما جديدا على سر يريد أن يهوى به، وتركز هذه المودرا على الطاقة الجنسية للشاكرا الثانية الخاصة بنا ثم تحولها إلى طاقة تتركز عليها، وهى تعطينا الانتباه العقلى والسعادة والنبضات الجديدة، بالإضافة إلى ذلك أنها توائم النظام الهرمونى لدينا.

تساعدنا المودرا أشاس على الاستيقاظ فى الصباح، وعندما تكون نائما ومستلقيا على الفراش ضع يداك

المتشابكتان خلف رأسك، والأن تنفس بحيوية وبعمق لعدة مرات، وافتح عيناك وفمك بشكل متسع، ثم أضغط على كوعك بالرجوع إلى وسادة، وفى أثناء التنفس دع أى شد يذهب بعيدا، وكرر هذا 6 مرات، وإذا لم يجعلك هذا تشعر بالانتباه والانتعاش فحينها قم بفرك عظام الكاحل معا علاوة على كف الأيدى كما لو كنت تحاول إشعال حجر الصوان، وفى النهاية بإمكانك أيضا أن تمد زراعيك وأن تنشرهما بكل نشاط كما هو موضح فى صفحة 63.



HERBAL REMEDY: Green tea and rosemary *(Rosmarinus officinalis L.)* have a refreshing effect.

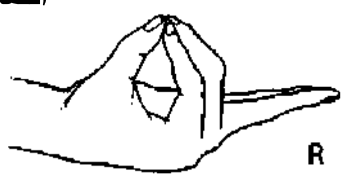
فى خيالك أنظر إلى نفسك وأنت تجلس فى مكان جيد حيث يكون بإمكانك أن تستمع بشروق الشمس، وتشرق الشمس ببطء ثم تترك ألوانا حمراء وبرتقالى وأصفر لها تأثير عليك لفترة طويلة، تقوم هذه الألوان بإيقاظك وتحسن مزاجك، والأن تخيل نفسك مثل شخص ملئ بالقوة الفتية والنبض الجديد مثل شخص ما يستمتع بالحياة أو شخص يخرج من العالم بالحب ويبارك بالغنى بابتسامة مخلصة وبالأعمال الجيدة وبالأشياء الجميلة.

الإثبات

إننى ملئ بالسعادة والحماس والتى تسمح لى بالحصول على الأشياء، فأنا أستمتع بالحياة حتى النهاية.

بوشان مودرا

النسخة رقم 1:



اليد اليمنى: كلا من أطراف أصابع الإبهام والسبابة والوسطى جميعها مركبة على قمة بعضها البعض، ثم يتم مد الأصابع الأخرى.

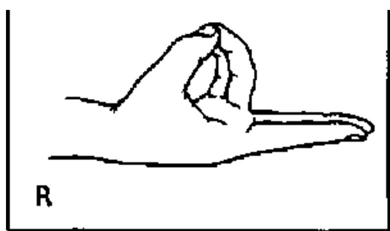
اليد اليسرى: كلا من أطراف أصابع الإبهام والوسطى والبنصر جميعها على قمة بعضها البعض، وأما باقى الأصابع الأخرى فإنها تبقى ممتدة.

ترمز هذه المودرا إلى القبول والاستلام مع إيماءة يد واحدة ثم تترك الأشياء تدفق وتعطى وتتركها تذهب مع إيماءة الأصابع الأخرى، وكلا منهما لا بد من أن يكونا متناسقين مع بعضهما فى الهضم فهى تؤثر على تيارات الطاقة التى هى مسئولة عن الاستيعاب وعن الاستفادة من الغذاء علاوة على المساعدة فى التخلص من هذا، إنها تكثف من التنفس وعلى هذا تكثف من امتصاص الأكسجين

ثم تطلق ثانى أكسيد الكربون فى الرئتين، إن لها تأثيرا مريحا على الضفيرة الشمسية (وهى منطقة المعدة والكبد والطحال والمرارة) وتنظم الطاقات فى النظام العصبى التلقائى كما أنها تقوم بتعبئة طاقات التخلص من الأشياء وإزالة السم، وإن لها تأثيرا رائعا بشكل عام أو على الغثيان العام وعلى دوران البحر وانتفاخ البطن وعلى هذا الإحساس بالامتلاء الذى يشعر به الإنسان بعد تناول الوجبات.

النسخة 2:

اليد اليمنى: كلا من أطراف أصابع الإبهام والبنصر والخنصر جميعها تكون على قمة بعضها البعض، وأما باقى الأصابع فتبقى ممتدة.



اليد اليسرى: أفعل نفس الشيء كما فى النسخة 1، ربط الطاقات الموجودة فى إصبع الإبهام وفى إصبع البنصر والخنصر والتى تنشط عملية الهضم ثم التخلص من الأشياء المهضومة، ومن الممكن لهذه المودرا أن تستدعى مضخة الطاقة العامة، إنها تحفز من وظائف المخ وهى الحقيقة التى قد تم إثباتها علميا، وينشط موقع الإصبع

الموجود فى اليد اليمنى الطاقة الموجودة فى قاع الحوض مثل النار المشتعلة المتأججة، ومع مكان الإصبع فى اليد اليسرى فإنه يتم توجيه الطاقة المستعرة بشكل تصاعدي، فكل عضو فى الجسم وأيضا كل انطباع عام وتفكير (التركيز والذاكرة والمنطق والحماس وخلافه) جميعها تتأثر بشكل إيجابى نتيجة لهذا.

من الممكن استخدام هذه المودرا كمساعد حالى أو أن يتم ممارستها أربعة مرات يوميا لمدة 5 أيام فى الحالة من الشكاوى المزمنة.

العلاج بالأعشاب: الشمر و اليانسون والكمون جميعها يدعم هذه المودرا.

أثناء التنفس، خذ الطاقة فى شكل النور، وأثناء التوقف عن التنفس أعط نفسك الوقت والمكان الذى تحتاجه لكى ينتشر بداخلك ثم تصبح منقولة، وأثناء إخراج نفسك دع الطاقة الممتدة تدفق خلفك، ومع كل نفس يوجد نور ووضوح أكثر فى بدنك وفى عالمك العقلى العاطفي.

الإثبات

بكل شكر أقبل كل شيء جيد بالنسبة لي، ثم أتركه يأتى بتأثيره داخلى وبعدها أطلق صراح كل شيء كان غائبا.

4 مودرا الشعب الهوائية

كلا اليدان: ضع أصبع الخنصر على قاعدة أصبع الإبهام وضع أصبع الخنصر أعلى أصبع الإبهام أيضا ثم ضع أصبع الوسطى على لوحة إصبع الإبهام، وقم بمد إصبع السبابة.

من أجل مقاومة الربو، أولا أستخدم هذه المودرا من 4 إلى 6 مرات وبعدها قم بممارسة مودرا الربو.

(المودرا رقم 5) حتى يصبح التنفس طبيعى مرة أخرى، ومن أجل علاج طويل المدى قم بعقد كلا من المودار الأثنان لمدة 5 دقائق لخمسة مرات فى اليوم.

إن الأشخاص أصحاب المشاكل التنفسية غالبا ما يعانون من الوحدة الداخلية والانعزال والمشاكل الجنسية والحزن، وبالنسبة للعالم الخارجى فإنه يلعب بهذه المشاعر غالبا بنجاح مع الدعابة، أو أن هذه الأشخاص يقيدون أنفسهم بالأخرين من خلال أخذ واجباتهم واهتمامهم، وهذا يتسبب بشكل طبيعى فى ضغط عظيم ولذلك فإن هذه الأشخاص يكونون مشدودين لبعض الوقت ويكونون خارج التنفس، وبما أنى على علم بجميع مثل هذه المشاكل فربما

يكون بإمكانى نصحك بكيفية التخلص من هذه الورطة، إنه لهام أن تعترف بمشاعرك السلبية وبطباعك لمرة واحدة ثم تأخذ نظرة طيبة عليهم، وكن على وعى بأنه حتى هذه المشاعر هى مثل الأمواج التى هى على سطح الماء فهى ترتفع ثم تنخفض، وسبب مثل هذه المشاعر هو فى الغالب ضعف عام قد تسبب من خلال تنفس ضحل بما أن التنفس الغير لائق لا يبنى الحفاظ على القوة الداخلية، وعندما يتم تقليل هذا يحدث الضعف ليس فقط على المستوى البدنى ولكن أيضا فى المنطقة العقلية العاطفية، فالخوف والحزن والسخط والحساسية المبالغ فيها وخلافه جميعها عواقبا لهذا.

فى اليوجا يبنى كل تمرين تنفسى وكل تمرين بدنى هذه القوة الداخلية وتحفظ مستوى الطاقة (تمارس على الأقل لمدة 30 دقيقة فى كل يوم كما أن المودرا التأملية هذه أيضا هى مؤثرة، أجلس مستقيما ثم أعقد يداك على بعد 4 بوصات بعيدا عن جسمك، وعندما تتعب يداك ضع يداك على فخذيك.

العلاج بالأعشاب: الزعتر و وزهرة الربيع جميعها الأعشاب الأكثر أهمية لأنابيب الشعب الهوائية.

قم بتحويل انتباهك إلى قاع الحوض ثم أشعر بالسطح الذى تجلس عليه، *الشهيق*: والأن حول انتباهك إلى بطنك

ومعدتك وصدرك وحلقك وقمة رأسك، ثم قم بالعد من 1 إلى 7 وأنت تفعل هذا والأن أمسك نفسك عن التنفس لمدة 5 ثواني، عند *الزفير*: حول انتباهك من الأعلى إلى الأسفل ثم عد بالعكس من 7 إلى 1، وأنتظر بكل صبر حتى يأتيك الدافع للاستنشاق مرة أخرى وبعدها حول انتباهك إلى أعلى مرة أخرى وأنت تستنشق، حيث أن الوقفات بعد الزفير والشهيق هى هامة هنا.

الإثبات

كل نفس يعطينى قوة، إنه يقوى جسمى وعقلى وروحي.

5 مودرا الربو

كلتا اليدان: أضغط بأظافر أصابع الوسطى معا ثم حافظ على باقى الأصابع ممتدة.

فى حالة حدوث نوبة ربو حقيقية، أولا قم بعمل المودرا العامة (رقم 4) من 4 إلى 6 دقائق، وبعدها أستخدم مودرا الربو هذه حتى يهدأ التنفس مرة أخرى، ومن أجل علاج طويل المدى أستخدم هاتان المودرا خمسة مرات يوميا لمدة 5 دقائق.

أثناء الطقس البارد لا تتنفس أبدا من فمك وهذا لأن الشعب الهوائية ستصبح ملتهبة ومحتقنه.

ولا تحاول أن تكون فى عجلة من أمرك لأن كل حدث يكون فيه شد يقوم بتنشيط الغدد الكظرية، كما أنه ينشط الأدرينالين وهذا يجعل انقباض الشعب الهوائي، وتناول وجبات خفيفة مع القليل من اللحم؛ كما أن اللحوم مرة واحدة فى الأسبوع تكفي.

ولا بد ألا يكون هناك منتجات ألبان أو طماطم أو الفلفل الحار أو الكيوى ولا بد أيضا من ملاحظة عدم التدخين.

- لا تأخذ الأدوية التى تضعف جهاز المناعة مثل المضادات الحيوية.

- أحصل على ما يكفيك من الهواء النقى من خلال المشى الطويل، ثم قم بعمل اليوجا أو التمرينات البدنية كل أسبوع ثم أحصل على ما يكفيك من الراحة.

إن الكثير من الناس الذين يعانون من صعوبات فى التنفس هم على علم بالوحدة الداخلية.

(الكثير جدا من الانفصال عن العالم المحيط بنا) أو لا يستطيعون إنشاء الحدود، وبشكل مستمر يشعر هذه الناس بأنفسهم مصابين بتحمل واجبات الناس الأخرى والمشاكل (الكثير جدا من الانفصال).

العلاج بالأعشاب: النعناع والحبة السوداء (حبة البركة) ويساعد هذا ضد الشكاوى من الربو.

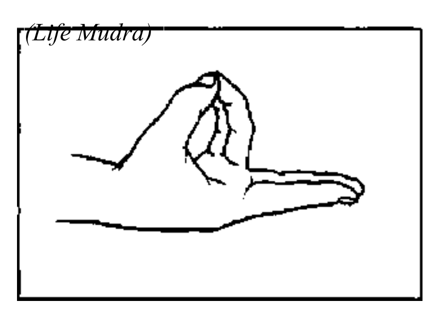
الصور المرئية للعالم المتسع والمحيط والسماء المليئة بالسحاب والجبال (وأنت تقف على القمة)، خذ هذا الاتساع إلى قلبك وإلى رئتيك، وفى أثناء الزفير دع هذه المسافات تصبح أعظم وفى أثناء الشهيق دع المسافات تصبح أصغر مرة أخرى مثل نسبة وتناسب والتى هى صحيحة بالنسبة لك، والأن أفعل نفس الشيء مع الأشخاص أو الواجبات التى تجد القمعية.

الإثبات

أنا أبعد نفسى عن كل شيء يضايقنى وأنا أيضا أستمتع بحريتى الجديدة بالكامل، فأنا أشعر بالأمن والأمان فى النور الإلهي، والذى يعطينى الدعم.



6 برانا مودرا
(البرانا المودرا)



مع كلا اليدان: ضع أطراف أصابع الإبهام والبنصر والخنصر معا، وأما باقى الأصابع فتبقى ممتدة.

وعند الحاجة أستخدم هذا من 5 إلى 30 دقيقة، أو كمنهج من العلاج أفعل هذا ثلاث مرات فى اليوم لمدة 15 دقيقة.

تنشط البرانا مودرا جزر الشاكرا والذى فيه نجد عنصر القوة فى الكائن البشري، وأنا أحب أن أقارن هذا المكان بالنار والتى هى إما مشتعلة أو مجرد مضيئة بهدوء، فإن إضاءة النار المحترقة بشكل لامع تعتمد على مدى اعتمادنا نحن عليها، حيث يقوم مكان هذا الإصبع بتنشيط الطاقة المغذية فى قاع الحوض.

وتقوم البرانا مودرا بزيادة الحيوية بشكل عام وتقوم بتقليل التعب والتعصب ثم تحسن الرؤية أخيرا، إنها أيضا تستخدم ضد أمراض العين، وعلى المستوى العقلى العاطفى فهى تزيد من طاقة إقامتنا وعلى إصرارنا وعلى

صحة الثقة بالنفس وتعطينا الشجاعة فى البدء بشيء جيد ثم تعطينا القوة على رؤية الأشياء من خلالها، كما أن نقاء العينين هو أيضا علامة على النظرة العقلية التى تؤكد نقاء وصفاء العقل والذى يعنى بوضوح الأراء والأفكار المنظمة.

وفقا لكلام (كيم دا سيلفا) عندما تقوم بعمل البرانا مودرا تستطيع أيضا أن تضع أصبع الإبهام على أظافر الإصبعين الأخرين بدلا من وضعهما على قمة الإصبعين، وهذا يكون له تأثير على التسبب فى جعل كلا فصى العقل الأيسر والأيمن يعملان بشكل متساوى ثم يصبح العقل نشيطا ويكمل بعضه البعض والذى هو هام جدا للصحة الكاملة.

والتعصب هو دائما علامة على الضعف وعلى البعد البعيد جدا والثبات الداخلى القليل جدا، كما أن البران مودرا مقترنة مع الوعى والبطء والأسلوب اللطيف للتنفس لها التأثير على ما يجرى من ثبات وهدوء باعتباره مرتكزا آمنا.

العلاج بالأعشاب: زهرة الآلام ونبات الشوفان يقوى النظام العصبى ويدعم من وجود الطاقة.

تخيل نفسك مثل شجرة، وإذا كان هذا صعبا عليك، فحينها قم بإنشاء الصورة العقلية للشجرة أمامك، وفى أثناء

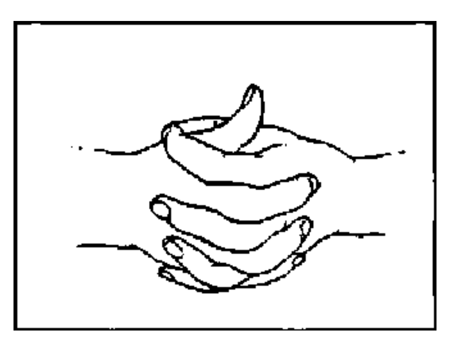
الزفير أنظر إلى مدى تدفق الطاقة فى جذور الشجرة وإلى المدى الذى أصبحت فيه الجذور أكثر ضخامة وطولا، وفى أثناء الشهيق دع التدفق القوى فى الساق ومن هناك تسافر إلى التاج بعيدا إلى ما وراء الشجرة فى السماء وتجاه الشمس، ومدى كبر ما أصبحت عليه الجزور هو أيضا مثل كبر حجم التاج، ونفس الشيء يتم تطبيقه على أنفسنا أيضا وعلى وجودنا وعلى كيفية عملنا وعلى ما نحصل عليه.

الإثبات

أنا لدى شهية صحية لمغامرات الحياة الكبيرة والصغيرة، فأنا أستوعب التحديات ببالغ السرور والفرح.

7 اللينجا مودرا

(Upright Mudra)



ضع كلا الكفان معا ثم شبك أصابعك، ولا بد أن يكون هناك واحدا من أصابع الإبهام يبقى مرتفعا، ثم قم بإحاطته بأصابع الإبهام والسبابة لليد الأخرى.

أفعل هذا عند الحاجة ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة.

يزيد مكان هذا الإصبع من القوى المقاومة ضد السعال ونزلات البرد والتهابات الصدر، وهو أيضا يخفف من المخاط المجتمع فى الرئتين، بالإضافة إلى هذا هذه المودرا مفيدة جدا للأشخاص الذى يعانون من شكاوى الجهاز التنفسى عند تغيرات الطقس، وهى أيضا تزيد من درجة حرارة الجسم وهى أيضا ملائمة بشكل خاص للأشخاص الذين لم يعالجوا وضع الحمى والتى أصبحت مرتفعة بما فيه الكفاية، والحمى هو شيء هام لأنه يمكن قتل الكثير من البكتريا الموجودة بالجسم فقط عندما تصل إلى درجة حرارة معينة.

تستطيع اللينجا مودرا أيضا أن تساعد فى تقليل الوزن، وعلى الرغم من هذا من أجل الحصول على هذا الغرض لا بد من فعل المودرا هذه بعناية خاصة ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة، أيضا تشرب 8 أكواب من الماء على الأقل يوميا وبالتحديد تأكل الأطعمة الباردة مثل الزبادى والأرز والموز والفواكه الحمضية، وإذا تم تنفيذ المودرا لينجا هذه لمدة طويلة فإنه يحدث شعورا بالتباطؤ والخمول وهذا علامة على أن عليك أن تقلل من طول مدة هذا التمرين ثم تناول الكثير من الأطعمة والأشربة الباردة.

ومن أجل تنشيط نظام المناعة لديك ومن أجل أن تزيد من درجة حرارة جسمك تستطيع أن تمارس التمرين التالى قبل عمل اللينجا مودرا ، إنها تسمى بشكل مناسب "إلقاء المرض خلفك"، وبعدها قم بأداء اللينجا مودرا وأنت جالس أو مستلقيا على الأرض حتى تشعر بالحر الشديد.

الموضع الأساسي: قف بحيث تكون ساقاك ممتدة بلطف وتكون ركبتيك منحنية إلى حد ما وأن تكون يداك أمام صدرك.



الزفير: ألقى يداك خلفك ثم حول رأسك إلى اليمين وأنظر حول كتفك.

الشهيق: أرجع بيداك إلى صدرك ثم

تحول برأسك إلى الخلف.

العلاج بالأعشاب: القنفذية (القنفذية رفيعة الأوراق) هو عشب مطلوب لتنشيط جهاز المناعة.

تخيل النار فى جسمك والتى تحرق البكتريا والنفايات التى لا لزوم لها.

الإثبات

إن قوى المقاومة لدى تتطور أكثر وأكثر من لحظة لأخرى.



8 مودرا الأبان
(طاقة المودرا)

مع كلا اليدان: ضع أصابع الإبهام والوسطى والبنصر معا ثم أترك باقى الأصابع ممدودة.

وعند الحاجة قم بعمل هذه المودرا من 5 إلى 45 دقيقة أو أستخدمها ثلاث مرات يوميا فى كل مرة 15 دقيقة كمنهج علاجي.

وتدعم هذه المودرا فى إزالة النفايات والسموم من الجسم، علاوة على القضاء على مشاكل المسالك البولية وفقا لكلام كيشاف ديف.

تنشط مودرا الأبان أيضا عنصر الخشب والذى هو موافق لطاقة الكبد والطحال ويحتوى هذا العنصر على طاقة وسعادة وقت الربيع وعلى البدايات الجديدة وعلى معالجة وتشكيل رؤى المستقبل.

بالإضافة إلى هذا لدى مودرا الأبان تأثيرا متوازنا على العقل والذى يعتمد بشكل كبير على وظيفة الكبد الجيدة، إنها تعطينا الصبر والصفاء والثقة والتوازن الداخلى والانسجام، وفى العالم العقلى هذه المودرا تنشأ قدرة على تطوير الرؤية، فأنت فى حاجة إلى كل هذا عندما تنظر إلى المستقبل وعندما تواجه تحديات جديدة وإذا أردت أن تكون كاملا.



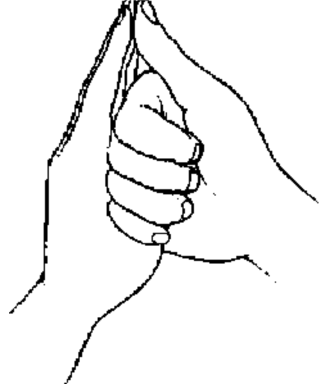
العلاج بالأعشاب: هناك أثنان من العلاج الرائع للكبد والطحال وهما الخرفيش (الخرفيش) والهندباء فى خيالك، أجلس فى حديقة جميلة غنية بالأزهار، وأنت تستمتع بالألوان المتنوعة والأشكال الخاصة بالنباتات، وأنت تلاحظ سر طبيعة العظيم، وكيف تنمو البذور وكيف ينمو النبات والأزهار، والأن أزرع على فراش فارغ شيئا ما يأتى بفواكه غنية لك: من محادثة أو علاقة أو مشروع وخلافه، وتخيل كيف تنمو وتكبر وتزهر وتأتى بالفواكه الغنية.

من الذى عليه أن ينتفع من هذه الفواكه؟ أنهى هذه الصورة بكل شكر لك.

الإثبات

أنا أزرع بذورى وأعتنى بهم وأستلم حصادا غنيا بمساعدة الإله والذى أنا أقبله بكل شكر.

9 مودرا الصدفة
(صدفة المودرا)



قم بإحاطة إصبعك الإبهام بالأصابع الأربعة الأخرى ليدك اليمنى، وفى نفس الوقت ألمس الإبهام الأيمن بأصبع الوسطى الممتد فى يدك اليسرى، ثم أجعل يداك معا مثل قذيفة المحارة، وأعقد يداك أمام صدرك.

أفعل هذا بقدر الإمكان وبقدر ما تريد، أو قم بعمله ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة كمنهج علاجى.

عندما تريد أن تمارس هذه المودرا فانت تستطيع أولا أن تغنى "أوم" عدة مرات، وبعدها أستمع لنفسك فى صمت لعدة دقائق بعد ذلك.

تستخدم هذه المودرا الطقوس فى الكثير من المعابد الهندوسية، وهناك يهب قرن المحارة فى الصباح لكى يعلن عن فتح أبواب المعبد، ونفس الشيء يطبق على معبدك الداخلى والذى فيه يشع النور الإلهى والذى لا بد أيضا أن يفتح.

تبعد مودرا الصدفة هذه بعيدا كل نوع من أنواع المشاكل الموجودة فى الحلق، فإذا مارستها بانتظام وخاصة

إذا غنيت "أوم" كما فعلت هذا تستطيع أن تحسن من صوتك، إنها أيضا لها تأثيرا هادئا وتؤدى إلى جمع هذا فى صمت.

العلاج بالأعشاب: إذا كنت تعانى من مشاكل فى الحلق فإنها تساعدك على الغرغرة بالشاى الذى عليه القليل من قطرات عصير الليمون وبعض العسل المضاف إليه.

أولا: أترك نفسك تحصل على راحة مجمعة من خلال هذه المودرا بالغناء "أوم"، وأنظر إلى يداك مثل صدفة البحر وإلى أصبع الإبهام الدائرى مثل اللؤلؤة من خلالها، ويصبح إبهامك الأيسر هو رمز الذات العليا والتى بها تربط نفسك بالحب والتى بها تدع نفسك تتلقى كل المساعدة والمتطلبات أو تلك التى بها تعطيك الثقة والإحساس بالأمان، وببساطة تعطيك كل شيء تحتاج إليه.

الإثبات

أستخدم الأفكار وكلمات القوة والحب وكل شيء أفكر به وأتحدث يأتى إلى مرة أخرى.



10 مودرا شورابى لهاى
(مودرا البقرة)

يلمس إصبعك الخنصر ليدك اليسرى بإصبع البنصر فى اليد اليمنى، ويلمس إصبع الخنصر فى يدك اليمنى أصبع البنصر فى يدك اليسرى، وفى نفس الوقت تلمس أصابع الوسطى أصابع السبابة كلا منهما الأخر، ولكن أصابع الإبهام تبقى ممتدة، وأفع هذا ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة.

إن مودرا الشورابى لهاى مؤثرة جدا ضد الروماتيزم والتهاب المفاصل، وبما أن هذه الأمراض هى فى الغالب مزمنة أو على الأقل قد تصيب الشخص لفترة طويلة قبل تلقى أى إصابة أو ألم ولا بد لهذه المودرا أيضا أن يتم ممارستها لأطول فترة ممكنة.

العلاج بالأعشاب: إن الشخص الذى يعانى من هذه المشاكل عليه أن يكون متأكدا من الأكل بشكل صحى وبنظام غذائى خفيف ثم أشرب مقدارا كبيرا من الشاى الأخضر، والتى من الممكن أن تستخدم لوضع نهاية للروماتيزم والتهاب المفاصل المزعج.

فى البداية وتحديدا ركز فى تنفسك ثم تخيل فى كل مرة تتنفس فيها مدى أوراق السحاب المظلمة فى جسمك، وتحتوى هذه الساحبة على طاقتك الغائبة وعلى كل

النفايات والآلام، والأكثر أهمية أنها أيضا تحتوى على كل أفكارك ومشاعرك السلبية.

بعد أخذ نفسك لما يقرب من 20 مرة قم بالانتباه أيضا إلى تنفسك ثم تخيل فى كل مرة أنك تمتص الضوء الذى ينير جسمك بالكامل، وبالتدريج دع السحابة التى تنفست منها تصبح أكثر ضوء وخفة، وفى النهاية دع نفسك تكن مليئا بالنور المشع ومحاط بعباءة من الضوء الذى يشع بعيدا فى البيئة التى تحيط بك.

الإثبات

إن الضوء النظيف يملأنى ويحرق كل شيء يعترضنى ويؤذيني، ومن أعماق قلبى أنا أسعى إلى نظافة جسدى ونقاء عقلى وطهارة روحي.

11 فايو مودرا
(مودرا الرياح)

(Wind Mudra)

باستخدام كلتا اليدان قم بحنى أصبع السبابة بحين يكون قمته لامسا لكرة الإبهام، وبعدها أضغط بالإبهام بخفة على السبابة، ثم مد الأصابع الأخرى بطريقة مريحة.

وبالنسبة للشكاوى المزمنة أفعل هذه المودرا ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة، وغير ذلك أفعلها تصبح لها تأثير.

وهذا الوضع يمنع انتفاخ البطن والإحساس بالامتلاء فى كل جزء من جسمك، وفى العلاج الطبى القديم اساس هو أن هناك 51 نوعا من الريح فى الجسم الذى يصدر العديد من الإضرابات، وهذا يشمل النقرس وعرق النسا وانتفاخ البطن والروماتيزم وارتعاش الأيدى والحلق والرأس، وإذا استخدمت يوجا الفايو فى غضون 24 ساعة بعد وقوع إضراب أو مرض قد سببه العقل تستطيع عمل عد سريع لمقدار التحسن، وبالنسبة للشكاوى المزمنة فلا بد من ممارسة الفايو مودرا ولا بد لمودرا الفايو ألا تستمر بمجرد اختفاء المرض.

من الممكن للكثير جدا من الغازات الموجود فى الجسم والذى بسببه تحدث التوترات الداخلية والتى تعتمد فى المقابل على حالات الإثارة، وفى كثير من الأحيان يتعطل أيضا إيقاع التنفس الطبيعى (والذى هو مختلف بالنسبة لكل فرد).

كإجراء إضافى فمن الممكن لــ "مقاولة المعدة" ممارسته، ولكى تفعل هذا قم بعمل "وضعية القط"، وخذ الزفير وأترك رأسك شيئا ما مرفوعة، ثم خذ الشهيق وأخفض رأسك مرة أخرى وأنت تسحب إلى جدار البطن فى نفس الوقت، وفى أثناء التوقف عن التنفس أسحب جدار البطن ثم أتركه يذهب عدة مرات، وبعدها تنفس بعمق مرة أخرى وارفع رأسك مرة أخرى، كرر هذا التمرين بالكامل عدة مرات.

بالإضافة إلى هذا يستطيع هذا التصور التالى أن يساعدك ضد الشد وضد حالات الإثارة.

تخيل نفسك وأنت واقف أمام عاصفة، وفى أثناء الشهيق أخفض جميع شدك الداخلى وجميع عوامل النفايات فى الرياح، والأن تهدأ العاصفة وأنت أيضا أصبحت هادئا من

خلال تركك لشهيقك يصبح أبطء وأكثر هدوء مرة أخرى، والأن قم بإطالة الوقفات بين الشهيق والزفير، حيث أن الهواء له ملمس ناعم كما لو كان يهب فى رئتيك ثم ببطء وبأمان يتركك مرة أخرى، فأترك ذاتك تغرق فى حالة من الارتخاء السعيد والتى منها من الممكن أن تنموا قوة جديدة.

الإثبات

أنا أشعر بالهدوء والثبات فى أى وقت وفى أى مكان.

12 شونيا مودرا
(مودرا السماء)

قم بثنى أصبع الوسطى حتى يلمس أسفل أصبعك الإبهام، ثم أضغط لأسفل برفق على أصبع الوسطى باستخدام الإبهام، فى حين أن باقى الأصابع تبقى ممتدة، وأفعل هذا مع كل يد.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة أو أفعله ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة كمنهج علاجى.

هذا هو تمرين خاص ضد مشاكل الأذن والسمع، وتستطيع مودرا الشانيا أيضا أن تعالج بشكل سريع تصدعات الأذن (وتقريبا جميع أمراض الأذن) عندما تستخدم لأطول فترة ممكنة وفقا لكلام كيشاف ديف.

إن مشاكل السمع تتعلق بالشخص الذى لم يعد بعد قادر على السمع أو حتى ذلك الشخص الذى لا يريد أن يسمع، ومن الممكن أن يكون هذا إما نعمة أو مصيبة، فضعف السمع من الممكن أن يحمينا من الأشياء الغير سعيدة أو حتى من الأصوات الغير مقبولة أو المعلومات التى تجد طريقها إلينا، وعلى الجانب الأخر نحن لم نعد نستطيع أن نسمع أشياء جيدة، وعدم إرادتنا للسمع هذا يعتمد فى بعض الأحيان على نوع خاص من العناد والذى بإمكانه أن يؤدى إلى كارثة، وبناء على هذا إذا أردنا أن

نفحص السبب وراء مشاكل السمع الخاصة بنا فإن هذا يؤدى بنا إلى نقطة إضافية تجاه حياة أغنى.

يرتبط إصبع الوسطى بالمفتاح (الأثير أو السماء)، وهذا هو الطريق إلى الأبعاد العليا أو الطريق إلى السماء، ويقول المتصوفون القدامى (أننا إذا أردنا الوصول إلى السماء فنحن نحتاج أولا أن نكون أطهار من الداخل).

إن هذا قد يكون مناسبا لـــ "النظر فى الداخل" ثم نقوم بعمل تعويضات عن الأحداث السيئه القديمة، فأنا أعرف أنه قد يكون صعبا فى بعض الأحيان أن ننسى شخصا أخر ولكن أنا أعرف أيضا أن النسيان حقا يفتح أبوابا جديدة، تلك الأبواب التى تقودنا إلى النور وإلى ضياء الحياة من فوق رؤوسنا، إنها مثلما لو أننا قد ألقينا أعباءنا القديمة وبعدها أستمرينا فى طريقنا بكل سعادة.

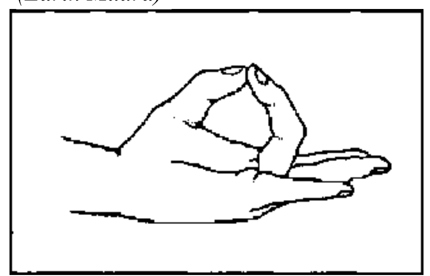
العلاج بالأعشاب: من الممكن غسل الأذن التى تؤلمك 3 مرات يوميا لتهدئتها.

أستمع باستمرار إلى موسيقى لطيفة متدفقة وهادئة، ثم أترك الأفكار والصور الداخلية تنشأ وفى الحال دع أى شيء غير سعيد يذهب، ثم أستمر فى تخيل الأفكار السعيدة فى المحافظة على انطباعك.

الإثبات

أنا أدرك الخير الموجود فى الكون فى صوت سماوى.

13 بريثيفى مودرا
(مودرا الأرض)


(Earth Mudra)

ضع أطراف أصابع الإبهام والخنصر فوق بعضهما البعض مع استخدام الضغط الخفيف، ثم أترك باقى الأصابع ممدودة، وأفعل هذا مع كل يد.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة أو أفعله ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة.

تستطيع مودرا البريثيفى التأثير على شاكرا العجز والجذر ايضا وحيثما تشعر أو لا تشعر بالقوة والحيوية النفسية أو البدنية فإن هذا يعتمد على هذه الطاقة، كما أن مكان هذا الأصبع أيضا يكثف من حاسة الشم كما أنه جيد للأظافر والجلد والشعر والعظام، فإذا لم تكن متأكدا من خطاك أثناء مشيك فإن بإمكان مودرا البريثيفى أن تعيد إليك ثباتك وثقتك بنفسك، كما أن هذه المودرا أيضا تنشط جزر الشاكرا والتى فيها تكمن قوانا العنصرية، ومن الممكن لنا مقارنة هذه الشاكرا إلى عقدة تطعيم وردة ما، إن احتمال الظهور وطبيعة النبات هى موجودة هنا فالجزور تنبت فى الأرض من هذه النقطة لكى تعطى

الثبات للنبات ثم تعطيه امتصاص المواد الغذائية، وتنمو الجزور والأوراق إلى الأعلى من هذه النقطة لكى تتصل بالضوء ولكى تؤتى ثمارها أيضا، وبدون تحفظ من الممكن تطبيق هذه الصورة على الإنسان أيضا، فنحن أيضا فى حاجة إلى الثبات وإلى الغذاء لكى ننمو ولكى نكون مؤثرين فى أماكننا فى العالم، إن الهدف من حياتنا هو الاتصال مع الألوهية والتى تعنى أن علينا أيضا أن نألف أنفسنا تجاه النور وأن ننفتح مثل الزهرة التى تبدو ملقحة، وبالنسبة لنا هذا يعنى النعمة التجريبية، ولذلك تستطيع هذه المودرا أن تعطينا كل شيء نحتاجه لحياة ذو معنى، وأنا أستخدمها عندما أشعر بعدم الأمان وأنى أحتاج إلى الثبات الداخلى وإلى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى هذا، إنها تنشط حرارة الجسم والكبد والمعدة.

قف أو أجلس على كرسي، وحافظ على قدميك متوازيين وعلى باطن القدم مسطحة على الأرض" عند الزفير: تخيل أنك تستوعب طاقة الأرض من خلال باطن قدميك، ثم قم بتوجيها لأعلى من خلالك ساقيك وظهرك وحلقك فى رأسك ثم بعيدا إلى ما وراء الكون، وتناول أنفاسك لبضع دقائق، وعند الشهيق: مثل المطر الذهبى تغطس الطاقة مرة أخرى فى الأرض كقوة متجددة، حيث يوجد هناك توازنا بين الأخذ والإعطاء، والأن تخيل



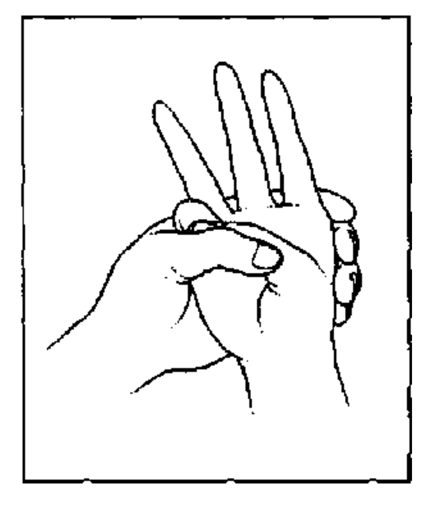
حوض صيد فى قاع حوضك ثم أترك طاقة المطر تتدفق إلى حوضك، وكرر هذا عدة مرات.

الإثبات

إن قوة الأرض تعطينى الثبات الآمن والقوة الدائمة للثبات والتأكيد على الذات والثقة بالنفس، كما أن القوة الكونية تعطينى الحماس والسعادة والفرح.

14 (فارونا مودرا)

(Varuna is the god of water)



قم بثنى إصبع الخنصر فى اليد اليمنى حتى يلمس طرفه أسفل أصبع الإبهام الأيمن، ثم ضع إبهام اليد اليمنى عليه، وأستخدم إبهام اليسرى للضغط على إصبع الخنصر والإبهام برفق، وفى نفس الوقت تقوم يدك اليسرى بإحاطة يدك اليمنى برفق من الأسفل.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة أو قم بممارسته ثلاث مرات يوميا لمدة 45 دقيقة.

لا بد أن يتم ممارستها دائما عندما يكون هناك الكثير من المخاط والإفرازات التى تتجمع فى منطقتى المعدة والرئتين، وعلى هذا من الممكن أن يستقر الاحتقان فى الجيوب الأمامية وفى الرئتين وفى الجهاز الهضمى بأكمله من المعدة إلى الأعماء الغليظة، كما أن معظم الحساسية فى الجسم هى فى نهاية المطاف احتقان الأغشية المخاطية الناجمة عن مواد مثيرة معينة، وبما أنك قد أدركت هذه الحقيقة فأنت تستطيع أن تغير شيئا ما لتخفيف الوضع (فأنا

أقلل من عبء عملى ومن التزاماتي)، فاحتقان الأعشية المخاطية بغض النظر عن المكان الذى يحدث فيه فى الجسم هو دائما يتعلق بالأعصاب والشد الداخلى وعدم الراحة الناتجة عن الإرهاق وكونك مضغوطا لبعض الوقت وكونك مشدودا أو كونك تعانى من الخوف.

بالإضافة إلى ممارسة مودرا الفارونا نجد أنه من الهام دائما أن نصنع خطة لحياة جديدة، بما فى ذلك الأشخاص الأخرى فى هذه الخطة والذى هو دائما شيء جيد، ربما عليك أن تعيد التفكير فى مهامك وواجباتك وأن تعيد تنظيم بعض منهم إلى شريكك أو طفلك أو أبويك، فالأشخاص الذين يعانون من احتقان فى الأغشية المخاطية هم غالبا على واعى تام بالمسئولية ويعتقدون أن كل شيء عليهم هو أن عليهم أن يفعلوا كل شيء بمفردهم.

العلاج بالأعشاب: علاج طبيعى ضد احتقان الشعب الهوائية وهو الفجل، والذى من الممكن أيضا أكله مثل السلطة.

من الممكن تحرير الصور الداخلية المتدفقة بالماء الفاتر الذى نغسل به جميع التزاماتنا، فإن تركك لكل شيء يمثل عبء عليك يذهب "هباء منثورا" يستطيع هذا أن يعطيك شعورا رائعا، فتخيل أنك واقف تحت شلال مياه صغير، ودع كل شيء يتعصى عليك سواء كان داخليا أو

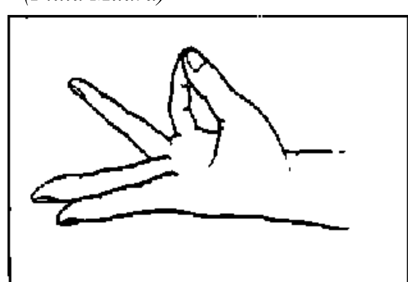
خارجيا للماء كى يغسله لك، ثم راقب كيف للماء ذات الشكل البنى يتدفق بعيدا عنك وأنت تستمتع بنظافتك الجديدة وبحريتك الداخلية وبنورك، والأن فكر فى مهامك لفترة من الوقت، فإلى أى نقطة يكون بإمكانك أن تغير شيئا؟ وأين يكون بإمكانك أن تقلل من عبء العمل لديك؟ وأين يكون بإمكانك السعى إلى المساعدة؟

الإثبات

أنا دائما لدى "احتمالات" أدع أشياء تذهب وأبحث عن حل وأقوم بتغيير أشياء.

15 (المودار السائلة)

(Fluid Mudra)



ضع أطراف أصابع الإبهام والخنصر معا ثم مد باقى الأصابع بشكل هادئ وأفعل هذا مع كل يد.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة أو قم بممارسته ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة كمنهج علاجي، يتكون أكثر من نصف وزننا من مواد سائلة، وتساعد مودرا البودى على تخزين أو على المحافظة على الاتزان فى التوازن السائل، ومن الممكن استخدامها ضد جفاف الفم والعين والتى تكون جافة ومحترقة للغاية أو الإضرابات فى مناطق الكلى والمثانة، كما أنها أيضا تقوم بتحسين حاسة التذوق.

العلاج بالأعشاب: العنب وهو مفيد لالتهاب المثانة ونبات (القضبان الذهبية) وهذا مؤثر ضد التهاب الحوض.

حتى الأطباء لديهم أراء مختلفة بشكل عظيم عندما يأتون إلى مسألة الكمية التى يشربها الإنسان فى كل يوم، حيث أنه من المؤكد أنه ليس من الجيد أن نشرب القليل جدا ولكننا لا نشعر أيضا بحالة جيدة عندما نشرب الكثير جدا، (حتى إذا كان هذا الذى نشربه هو الماء فقط)، وأنا

أشعر بالتحسن عندما أشرب ما يقرب من 1 إلى 1.5 ليترات من السوائل كل يوم، ولبعض الوقت حتى الأن لقد شربت الماء بطريقة ترتبط بالطقوس وهذا كان له أثر طيب بالنسبة لي، وأما طقوسى فهى كالتالي:

أولا: (الماء طاقة مباركه): وفقا للتقاليد القديمة تستخدم المياه لهدف معين يلقى بظلاله عليها أو هدف مبارك، وقد تم اكتشاف بحث مؤخر يقول بأن الماء بإمكانه بالفعل أن يحفظ ويخزن طاقة الأفكار والكلمات.

ثانيا: (المياه المشحونة): من الممكن للمياه أن تكون إما مشحونة بالطاقة إما بشكل ضعيف أو بشكل مكثف، وهذا يعتمد على الحركة التى تنشأ منها عندما تتدفق هذه المياه، وفى العاصفة الطبيعية حيث تؤخذ المياه من جانب لأخر من خلال الأحجار (وليس بشكل مستقيم كما فى الأنابيب) فإن مستوى الطاقة يتم اعتباره أعلى، وهذا بسبب أنى أحرك الماء فى كوب على شكل ثمانية لفترة من الوقت.

ثالثا: (اتصال الماء بالطاقه الالهيه) وربما هو الأكثر أهمية: أنا ربطت نفسى بكل وعى بالطاقة الالهيه وأقوم بأخذ عنصرها مع الخشوع والامتنان، وقبل أن أشرب الماء أخذ كوبا وأمسكه بكلتا يداى وأضعه أمام صدرى وأتحدث بثبات وبعدها أظل صامتا لعدة دقائق، فإذا

كنت تشرب ماء من الصنبور فيرجى الاستفسار محليا حول جودة الماء لديك.

تخيل تيار جبلى واضح وغير يتدفق إليك بابتهاج، ثم أغمس قدميك أو يديك فيه وبعدها أترك هذا التيار يداعبك، وأرسم الماء فى جوف يداك، واشرب السائل البارد الثمين، ثم دعه ينعشك، وأثناء فعلك هذا أعد هذا ثلاث مرات:

الإثبات

إن الروح العظيمة التى فى الماء تقوم بطهارة وانتعاش وتقوية جسمى وعقلى وروحى.

قال تعالى: (وخلقنا من الماء كل شيء حي)

16 (أبان فاو مودرا)

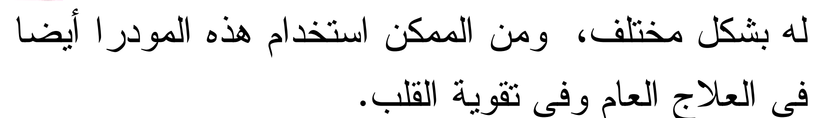
(تسمى أيضا حافظة الحياة: أولا هى تساعد فى النوبات القلبية)

قم بحنى أصبعك السبابة ثم أترك طرفه يلمس قاعدة إصبعك الإبهام وفى نفس الوقت تقوم أطراف أصابع الوسطى والبنصر بلمس طرف أصبعك الإبهام، ثم قم بمد أصبعك الخنصر، وأفعل هذا مع كلتا اليدان.

أفعل هذه المودرا عند الحاجة حتى تشعر بالتأثير، أو أن تقوم بممارستها ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة كمنهج علاجي.

إن مكان هذا الإصبع قد يكون له وظيفة مساعدة أولى عندما تستخدمه فى العلامة الأولى للنوبة القلبية طبقا لكلام كيشاف ديف، إنه ينظم العديد من شكاوى القلب، وفى حالة الطوارئ يستطيع هذا الإصبع أن يكون له التأثير الأسرع من وضع النتروجليسرين (وهو الأكثر استخداما فى العلاج الحالي) تحت اللسان.

إن النوبات القلبية علاوة على شكاوى القلب المزمنة لم تأتى من الفراغ، بل بالعكس إن هذه الأشياء هى إملاء بأن نموذج حياة الشخص لا بد من التفكير فيه والتخطيط



له بشكل مختلف، ومن الممكن استخدام هذه المودرا أيضا فى العلاج العام وفى تقوية القلب.

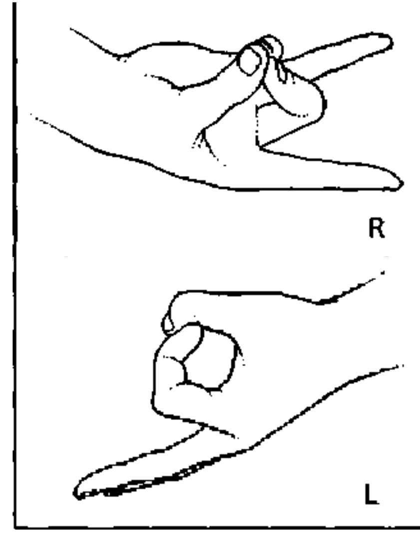
إن مرضى القلب غالبا يكونون مشدودين بالالتزامات والتى لم تعد تدرك ما يظهر على أنه "لا معنى له" من الخارج، إنه ليس لديهم الوقت للاسترخاء، كما أن لهم أيضا أوقاتا صعبة فى التعامل مع السكون، فهناك شيئا ما يحدث دائما وأما هم فيأخذون الكثر من الدعم لشيئا ما أو لشخص ما فى العمل أو أثناء أوقات فراغهم حيث لا توجد مساحة لاحتياجاتهم الخاصة بل إنها هى اللحظات الهادئة والمناسبة لتغذية أرواحنا، فأسمح لنفسك لبعض الوقت بتخيل صورة لبرعم حتى إذا كان لديك أى شيء تتجنبه، فربما أنت تستطيع الاستماع إلى الموسيقى، تلك الموسيقى التى تأتى لك بشعور من الضوء أثناء فعل هذا.

العلاج بالأعشاب: فيتامين إى والماغنسيوم والليمون أيضا اكثر من الاسترخاء.

تخيل برعم أحمر فى قلبك، وأينما تقوم بالزفير ينفتح بتلة من البرعم حتى تنفتح الوردة بالكامل، والأن تقوم البتلات بتشكيل وردة ثم تنمو هذه الوردة وتصبح أكبر مع كل نفس حتى تضخم الوردة كما لو أنها ترتاح على صدرك، وبإمكانك أن تشعر بوزنها، فكما هو الحال

مع صدرك عندما يرتفع وينخفض أثناء التنفس فإن الوردة تتحرك أيضا، وربما يكون بإمكانك أن تتخيل رائحة الورد. **الأثبات** أصبح لدى الوقت والمكان لأرى الجمال وأستمتع بالهدوء.

17 مودرا الظهر



اليد اليمنى: يتلامس كلا من أصابع الإبهام والوسطى والخنصر، وأما السبابة والخنصر فيبقيان ممتدان.

اليد اليسرى: ضع إبهامك مضموما مع ظفر إصبع السبابة.

أفعل هذا التمرين أربع مرات يوميا لمدة 4 دقائق أو أفعل ضد الشكاوى المؤقتة حتى تحصل على تأثيره.

إن هذه المودرا لهى مؤثرة بشكل أساسى عندما قد يرتبط شخصا ما يعانى من ضعف فى الظهر بنشاط ما (على سبيل المثال: العمل فى الحديقة أو فى التنظيف) والذى يشد الظهر بشكل كبير جدا ويسبب آلام الشد أو عندما يجلس شخص ما فترة طويلة جدا فى وضع خطأ، حيث أن آلام الظهر من الممكن أن يكون لها الكثير من الأسباب، فالكثير من الناس لهم مواد النفايات وعلامات الباس ولكن هذا ليس بالضرورة يلزم أن يكون مؤلما، فالعضو المريض فى الجسم الذى تجرى أعصابه خلال العمود الفقرى يستطيع أيضا أن يسبب ألم، كما أن

استمرار الضغط النفسى والخوف والوجبات الثقيلة للغاية والنوم القليل والقليل من التمرين جميعها أسبابا أخرى للألم.

تستطيع هذه المودرا أن تكون مؤثرة بشكل أكثر فى الوضع الذى يريح الظهر وعند عمل هذا حافظ على الذقن مسحوبة شيئا ما بحيث تكون الرقبة ممدودة، ولدى هذا التوتر القليل من سحب الرقبة تأثير على الظهر، وبعد 20 دقيقة فقط فى هذ الوضع، يتم تغذية فقرات الظهر بشكل أمثل مرة أخرى ثم تعمل عملية التمثيل الغذائى مرة أخرى، وربما يكون بإمكانك عمل هذا التمرين فى الاستراحة لتناول وجبة الغذاء فى المكتب، وبعدها بإمكانك أن تحصل على يوم كامل بدون ألم، فما تفكر فيه أثناء عمل هذا هو أيضا شيئا هام والذى هو السبب فى اكتساب أهمية خاصة من الصورة والإثبات فى هذا الوضع.

العلاج بالأعشاب: تدليك بزيت نبتت سانت جون ورت وزيت الزيتون وزيت اللوز والذى له تأثير هادئ ودافئ عندما تعانى من آلام الظهر.

فى عقلك أنت فى المكان الذى يجعلك جيدا بحيث تشعر بأنك بخير، وأنت وحيدا أو مع الناس الذين يعطوك القوة ويجعلوك سعيدا، أو أنك قد توغلت فى عمل شيئا ما أو ارتبطت فى عمل رياضى والذى تحمست به، أو أنك

تستطيع أن تلاحظ ببساطة تنفسك وأن تشد انتباهك وبذلك لا تنفك عنك أفكارك بعيدا.

الإثبات

أصبح عمودى الفقرى قويا، وأصبح ظهرى متسعا وأصبحت محميا ومدعما من الداخل ومن الخارج.



18 مودرا الكوبرا

ضع أطراف أصابع الإبهام والسبابة والوسطى معا، ثم قم بثنى الإصبعين الأخرين بحيث تثبت فى منتصف يدك، وأفعل هذا مع اليد الأخرى.

من الممكن استخدام الكوبرا فى أغراض متنوعة عظيمة، ولا يهم المدة التى يتم ممارستها فيها ولكن الهام هو أن تقوم بممارستها بشكل مكثف، فالعديد من الناس بالفعل يعرفونها باسم "فن الثلاث أصابع" من تمرين الألفا ويستخدمونها عندما يبحثون عن شيء ما خاص من مكان فى فسيح أو فستان محدد أو كتاب معين أو معلومة ضرورية وخلافه، ويستخدمها الأشخاص الأخرين عندما يريدون وضع قوة أكثر خلف خططهم فى المستقبل، فهى دائما ما تشتمل على الأهداف التى يريد الناس الوصول إليها أو على الأمنيات التى يحب الناس إتمامها، ومع الأصابع الثلاثة المرتبطين يتم الحصول على قوة إضافية إلى الحدث أو إلى الفكر، ويلاحظ أن شيئا ما يحدث عندما تكون أصابع المريخ (القوة) وجيبتر (تألق المجد والفرح) وزحل (الثبات على الأساس والعبور من طرق جديدة) شيئا ما يحدث عندما تكون هذه الأصابع منضمة للقوى، ووضع هذه المودرا فى استخدام خاص فى

الحياة اليومية لهو شيء ممتع للغاية، وهو أيضا يعطينا الإستجابة الداخلية والثقة والهدوء.

والممارسة تعد بسيطة، ففى عقلك قم بصياغة أمنيتك أو هدفك بشكل واضح فى كلمات، واسأل قلبك عن ما إذا كان هذا جيدا بالنسبة لك وما إذا كان هذا مفيدا للعالم المحيط بك، الأن ضع أصابعك الثلاثة معا، وعبر عن رغبتك بشكل إيجابى كما لو كنت تقولها بصوت عال ثلاث مرات، ثم أضغط على أصابعك معا وأنت تفعل هذا، تم هذا، إذا كان هذا يخص مكان الانتظار أو الفستان الجديد فحينها لن يكون الاستعداد العقلى هاما، وغير ذلك لن يكون هناك طرق مختصرة، ولا بد من عمل التأمل والإثبات التالى من مرة إلى مرتان يوميا لعدة أيام أو لعدة أسابيع، وهذه المودرا تستطيع أن تصنع العجائب وأنا هنا أتحدث من واقع خبرتى الخاصة.

تفتح كوبرا المودرا وتخفف (تطهر) الجيوب الأمامية وخاصة إذا سحبت الهواء إلى أعلى وأنت تتنفس كما لو كنت تريد أن تشم رائحة وردة ما.

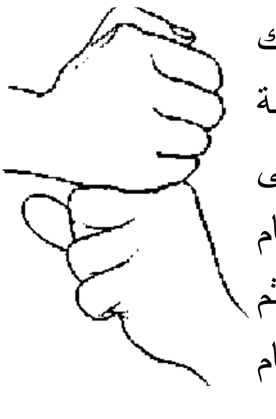
تصور هدفك أو مستقبلك أو أمنيتك الخاصة فى جميع ألوانها، وفى نفس الوقت قم بتنمية الشعور كما لو كان بالفعل حقيقة، فالفكر هو قوة الإنجاب أى الأب، وأما الشعور فهو الشكل الذى يعطى القوة أى الأم، وفقط مثل

النباتات الكبيرة التى تحتاج إلى أن تكون أكبر للحصول على أزهارها كاملة، ونفس الشيء يطبق على أهدافنا وعلى أمانينا، ومن الملاحظ أيضا أن علينا تقديم مساعدتنا فى هذا المنوال.

الإثبات

أنا أعطى أفضل ما لدى ثم أترك الراحة تأتى إلي.

19 كونداليني مودرا



شكل قبضة حرة من يداك الأثنان، والأن قم بمد أصبع السبابة الأيسر ثم أدخله فى قبضة اليد اليمنى من الأسفل، وضع لوحة أصبعك الإبهام الأيمن على طرف الإصبع الأيسر، ثم قم بعقد هذه المودرا بقدر الإمكان أمام بطنك.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة حتى يحدث التأثير المرغوب فيه، أو أفعله ثلاث مرات يوميا لمدة 15 دقيقة.

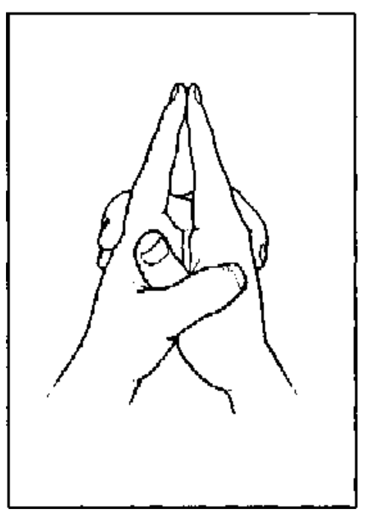
إن شكل مودرا الكونداليني يجعل هدفه واضحا: وهذا يرتبط مع القوة الجنسية التى هى مستيقظة أو نشيطة، إنه التوحيد للذكر والأنثى والقطبين المتضادين، وفوق كل شيء ترمز هذه المودرا إلى توحيد الروح الفردية مع الروح الكونية، حيث أن الأصابع الأربعة المحيطة باليد اليمنى ترمز إلى الخارج إلى العالم المحسوس، وأما إصبع السبابة الأيسر فهو عقلنا وروحنا فى حين أن إصبع الإبهام يمثل الطاقة الألهية.

__الإثبات__

أنا أحب الجمال والجمال أيضا يحبني.

20 مودرا الكيسيبانا

(The gesture of pouring out and letting go)



ضع أصبعيك السبابة مسطحين تجاه بعضهما الأخر، ثم شبك ما تبقى من أصابعك على ظهر يديك، وأعبر بإصبعيك الإبهام ثم ضع كل منهما فى تجويف الأخر، بحيث يكون هناك تجويف صغير بين يديك، وعندما تجلس أشر بأصابع السبابة إلى الأرض، وعندما تستلقى على الأرض أشر بهم إلى انجاه قدمك، ثم قم باسترخاء يديك.

قم بعقد هذه المودرا فقط من 7 إلى 15 نفس، وركز على شهيقك، وتنهد بعمق 3 مرات وأنت تفعل هذا، وبعد ذلك ضع يديك على فخذيك مع وضع الكفين متجهة نحو الأعلى.

تحفز مودرا الكسيبانا على التخلص من الأشياء الموجودة فى الأمعاء الغليظة والجلد (العرق) والرئتين (تحسن الزفير) علاوة على إزالة الطاقات الممتدة، ولا بد لهذه المودرا من ألا يتم عقدها لفترة طويلة وهذا لأن الطاقة النظيفة هى موجودة أيضا لكى تدفق بعيدا بعد عدة

تنفسات، بالإضافة إلى هذا هى تثير من إطلاق جميع أنواع التوتر.

وعندما نجد أنفسنا فى وسط العديد من الناس نحن أيضا نستوعب الكثير من طاقتهم السلبية وخاصة إذا كان مستوى الطاقة الخاص بنا قليلا للغاية، وهذه المودرا تشجع على تدفق هذه الطاقة الممتدة أو السلبية بعيدا مع إتباعها بالطاقة الاستيعابية والإيجابية.

العلاج بالأعشاب: يفعل هذا فى بعض الأحيان، حيث أن علاج العرق أيضا له تأثير تطهيرى خاصة إذا كانت الإنفلونزا تهدد بالإصابة، وبعد حمام دافئ اذهب إلى الفراش ثم أشرب من 2 إلى 3 أكواب من زهرة الزيزفون أو الشاى الأخضر.

قم بتخيل هذه الصورة التالية، فأنت الأن تجلس على حجر مرتفع أو بالجوار منه ثم قم بعقد هذه المودرا، وفى أثناء أخذك لهواء الزفير يصب الكثير من العرق من كل مسام الجلد والتى تتدفق بعيدا عنك فى شكل تيار، وفى النهاية أغسل نفسك بماء التيار البارد وبعد ذلك ضع يداك على فخذيك، ثم تحول إلى الشمس الدافئة ودعها تقوم بتجفيفك، وأفتح نفسك مرة أخرى للطاقة المنعشة التى تملؤك بكل ما هو جديد عندما تستنشق.

الإثبات

إن الطاقة الموجودة فى جسمى وعقلى وروحى تدفق بعيدا عنى وأنا بكل شكر أقبل كل الأشياء التى تنعشني.



21 مودرا الرودرا
(حاكم شاكرا الضفيرة الشمسية)

دع أطراف أصابع الإبهام والسبابة والوسطى معا، ثم مد باقى الأصابع الأخرى بشكل مريح، وأفعل هذا مع كل يد، أفعل هذه المودرا عند الحاجة أو أفعلها من ثلاث إلى ست مرات فى اليوم لمدة 5 خمسة دقائق، وتخيل أنك جالس فى منتصف عجلة بالقرب من المحور، مع العلم بأن هذه العجلة بإمكانها أن تدور كما تريد أنت ولكن بدون أن تتأثر أنت بشيء، وعلى الرغم من هذا أنت تترك وسطها ثم تجلس على واحد من درجاتها، أو على الحافة، وعليك أن تستخدم كل ما أوتيت من قوة لكى تتجنب أن يختل توازنك، وهذا ينطبق على كل مواقف الحياة، فعندما لا نكون مرتكزين على شيء بمعنى عندما نكون "بجوار" أنفسنا فإن هذا يخلق جميع أنواع حالات التوتر، فهناك فرد ما قد يكون يعانى من اضطراب فى المعدة وشخص أخر يعانى من شد فى رقبته أو ظهره أو فى منطقة الحوض أو صدره.

وفقا لنظرية العناصر الخمسة أن القوة المرتكزة ترتبط بعنصر الأرض والذى يحكم طاقة المعدة والطحال والبنكرياس، كما أن مودرا الرودا تقوى عنصر الأرض بالإضافة إلى أعضاء الجسم الخاصة به، فإذا عانى التشى

(وهو مصطلح صينى للطاقة) من انخفاض واضح بسبب ضعف طاقة عنصر الأرض فإن سوف يوجد أيضا إمدادا للتقلصات إلى منطقة الرأس نتيجة لهذا، وبناء على هذا يشعر الشخص بالفتور وبالثقل وبالتثاقل أو حتى بالدوار، ومن الممكن لمثل حالة الضعف هذه أن يتعافى منها أو أن يتم القضاء عليها تماما مع هذه المودرا.

ومن الممكن استخدام مودرا الرودا من خلال الأشخاص الذين يعانون من شكاوى فى القلب ومن الدوخة ومن نزول فى أجهزة الجسم الداخلية أو من حالات الإرهاق العامة.

العلاج بالأعشاب: الشيح مع الحقنة الشرجية علاج مطهر للمعدة

ستتحكم الصورة التالية فى عقلك من خلال التركيز فيها على نقطة معينة والتى بعد ذلك تزيد من قوة التركيز وتقوى الجسم والعقل والروح.

فى عقلك تخيل أنك ترى قماش أبيض أمامك، وباستخدام قلم من الفحم قم برسم عربة ذات عجل على هذه القماشة وأرسم الإطار الخارجى والإطار الداخلى ودرجات العربة التى تربط الإطار الداخلى بالإطار الخارجي، وتخيل أن محور العجلة مشكل مثل المربع، وأنظر إلى النقطة الصفراء الواقعة فى مركز هذه العجلة،

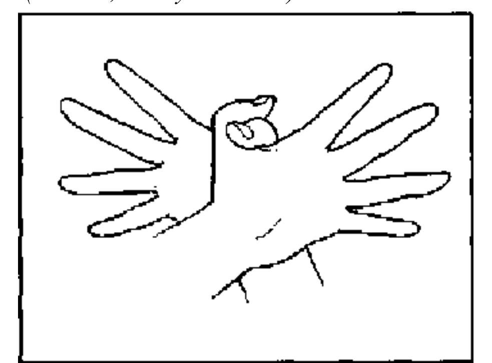
وفى أثناء الاستنشاق أترك النقطة الصفراء تأتى إليك ودعها تصبح أكبر بشكل متزايد ومشرقة، وفى أثناء إخراج الزفير أتركها تصبح أصغر مرة أخرى ثم أرجع إلى المحور مرة أخرى، ودائما أحفظ عقلك مركزا على المركز بشكل تام.

الإثبات

أنا أستقر فى مركزى وأجذب من مركزى هذا القوة والسعادة.

22 جارودا، الطائر السرى

(Garuda, the mystical bird)



شبك أصبعيك الإبهام مع بعضهما ثم ضع يديك اليمنى فوق اليسرى على بطنك من الأسفل، وأبقى على هذا الوضع لما يقرب من 10 أنفاس وبعدها أصعد بيديك إلى أعلى أنفك، وأبقى على هذا لمدة 10 أنفاس أخرى، وبعدها ضع يديك على معدتك وأبقى على هذا الوضع لمدة 10 أنفاس مرة أخرى، وفى النهاية ضع يدك اليمنى على عظمة القص ثم أدر يديك إلى انجاه كتفيك ثم قم بمد أصابعك.

أفعل هذا التمرين عند الحاجة أو أفعله ثلاث مرات فى اليوم لمدة 4 دقائق فى المرة.

جواردا هو ملك الطيور فى الأساطير الهندية وهوا ملك الطيور فهذا هو الطائر القوى فالطيور بشكل عام لها أعين حادة ولها غريزة حسية على التوجيه، بالإضافة إلى غرائز حية قوية، فالطيور صاحبة الحجم الكبير لها جناحين هائلين وقوة كبيرة فى أجنحتها بحيث يستطيعون ترك أنفسهم للرياح تحملهم بهذه القوة.

إن مودرا الجارندا لهى قوية جدا ولا بد من مداواتها جيدا، وهذه المودرا تنشط من تدفق الدم وتنشط أيضا الأعضاء

وتوازن الطاقة الموجودة فى كلا جانبى الجسم، سواء أكان فى منطقة الحوض أو منطقة الصدر فهى أيضا تنعش وتنشط، إنها تقوم بتهدئة وتخفيف الألم المتعلق بالشكاوى من الحيض ومن اضطرابات المعدة وصعوبات التنفس، كما أنها أيضا تساعد الناس على التعامل مع الإرهاق وتقلبات الأمزجة، وينصح بتوخى الحزر بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من ارتفاع فى ضغط الدم.

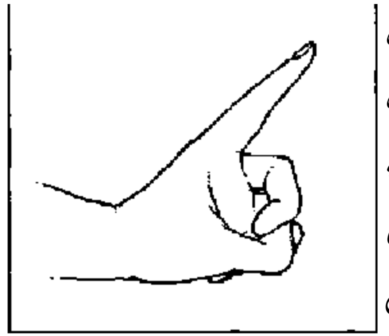
العلاج بالأعشاب: علاج رائع لتدفق الدم والدورة الدموية وهو زهرة العطاس ، ولا تستخدم زهرة العطاس على الجروح المفتوحة، حيث أنها تعمل العجائب مع الكدمات.

حاول أن تتخيل كما لو أنك تعيش حياتك مثل طائر من الطيور الجارحة الكبيرة (وليس مثل فأر صغير وفقير) وأنك تبحر بخفة ورشاقة فى الهواء وأنك ترى المناظر الطبيعية (حياتك) من مسافة محددة، وأنك ترى الجبال (تحدياتك) على ما هم عليه (ليسوا مرتفعين للغاية وليسوا منخفضين للغاية) وأنك أيضا ترى الطريق الأمثل فى التغلب عليهم، فأنت لديك الرؤية الواضحة للطائر الجارح وتستطيع التفريق بين ما هو هام وبين ما هو غير هام، وأنت لا تسعى لكى تحصل على أكثر أو أقل مما تحتاج إليه ولذلك عش فى رضا وتناغم مع العالم المحيط بك.

الإثبات

أنا حر من الداخل، أنا أحصل على ما يخصنى وأنا أعيش فى انسجام مع العالم الخاص بي.

23 مودرا السوشى



أولا: أعقد قبضة يديك الاثنين وأجعلهم أمام صدرك (المكان الأساسي) وأثناء الزفير قم بمد الزراع الأيمن إلى جهة اليمين ثم أشر بإصبع السبابة إلى الأعلى، وفى نفس الوقت مد الزراع الأيسر إلى جهة اليسار، وقم بعمل هذه الشدة لمدة 6 أنفاس وبعدها أرجع إلى الوضع الأساسي، ثم قم بتكرار هذا لمدة ستة مرات على كلا الجانبين.

وإذا كنت تعانى من الإمساك المزمن الكبير أفعل هذا أربعة مرات يوميا، وإذا كنت تعانى من أمساك خفيف كرر هذا من ستة إلى اثنا عشر مرة فى الصباح وفى الظهيرة، وعند السفر أو الحالات الحادة، قم بممارسة هذه المودرا كل صباح قبل شروق الشمس من 5 إلى 10 دقائق وأنت مستلقيا مسترخيا على الفراش، وبعدها قم بعقد المودرا رقم 24 لعدة مرات، وفى الغالب تساعد مودرا السوشى فى المرة الأولى التى تقوم بعملها فيها، وإذا كنت تمارسها فى الصباح عند الساعة السابعة فبإمكانك دائما أن "تقوم بالتفريغ" قبل التاسعة.

إن اليوجا دائما لها اهتمام بخصوص التخلص اليومى أو تفريغ المعدة، فالمرض ونفاذ الصبر والسجية العنيفة والرغبة بالتشبث فى كل شيء والسبب فى كل هذا المشاعر الغير سعيدة التى هى دائما مليئة ولذلك مشدودة مع الأمعاء.

العلاج بالأعشاب: نبات النعناع يساعد ضد الإمساك.

تخيل فى عقلك أنك ترى نفسك مثل شخص سخي، أو مثل شخص يحب أن يعطى بدون شروط وبحكمة والذى يقسم بكل حرية جزء بسيط من دخلك، وأنظر إلى نفسك كشخص ما يستطيع أيضا أن يسامح نفسه ويستطيع مسامحة أصدقاءه البشر، والذى يستطيع أيضا تطرد التحيزات القديمة والأنسجة الأخرى فى العقل والمخاطرة فى الحصول على تجارب جديدة وهو ذلك الشخص الذى يبدأ كل يوم كشخص جديد ذو قوة منتعشة، ثم أترك هذا الإدراك الداخلى يصبح حقيقة متزايدة فى عالمك الخارجي.

الإثبات

أترك أى شيء يعيقنى فى جسمى وعقلى وروحى يقلع عنى.

24 مودرا الموشتى
(القبضة)

قم بثنى أصابعك للداخل ثم ضع أصبعيك الإبهام على أصابع الوسطى، وأفعل هذا فى كل يد.

أفعلها عند الحاجة أو قم بعقدها ثلاثة مرات يوميا لمدة 15 دقيقة.

تقوم مودرا الموشيتى بتنشيط الطاقة الموجودة فى المعدة والكبد ثم تحفز على الهضم وتساعد على العلاج من الإمساك.

عندما نعرض قبضة يدينا لشخص ما فإن الشخص الأخر يفهم هذا الإيحاء ثم تكون رد فعله الخوف أو الهروب أو أن يقابل بهجمة مرتدة، ولكن هذا يحل المشكلة بكل صعوبة، ولسوء الحظ هذا بسبب أن العداء قد أصبح سيء السمعة على الإطلاق، والكثير من الناس **يمقتوه** إلى المدى الذى يدركوه بكل صعوبة فيما بينهم، كما أنه على الفور عند ترك كل عداء بشكل متوحش بالتحديد ليس شيئا جيدا أيضا ولكنه لا يمكن قمعه، وبإمكاننا أن نقلل من العداء إلى مدى كبير وهذا عندما نجد أسبابه، وهناك غضب أعمى وهناك غضب للصالحين، ولكن هناك عوالم بينهم، والسبب من وراء الكثير من الشكاوى البدنية مثل ضعف الكبد ومشاكل الهضم والإمساك والتوتر والنوبات القلبية وخلافه يتعلق بالقمع أو بالعدوان الغير متحكم به، فالكثير من العدوان لا يعتمد على كونك قادر على قول "لا"

ولا على كونك قادرا على إنشاء حدود ولا على ترك شخص ما يساق إلى جهة معينة وخلافه، ولكن الشر الأساسى هو الخوف.

عندما ينشأ العداء فإنه لا بد من تركه فى المستقبل المنظور، وقم بعمل قبضات قوية ثم قم بلكم الوسائد بهذه القبضات أو قم بالعدو أو قم بالرقص أو حتى قم بتنظيف المنزل، وحينها أنظر إلى سبب العداء وقم بتطوير استراتيجية فى كيفية القضاء على هذا، فمن الممكن للعديد من المشاكل أن يتم حلها بالمناقشة.

العلاج بالأعشاب: عشب ضد الضغط والذى تم إثباته علميا وهو جزر الصنوبر.

تخيل بعض المشاهد التى تتعامل فيها بخوف شديد أو بعداء شديد، والأن قم بتغيير هذه المشاهد إلى الصورة التى تحب أن تراهم بها، على سبيل المثال تستطيع أن تمارس كيف تقول "لا" أو كيف تتعامل مع المدير أو شريكك أو مع والديك، ولكن قولك "لا" لا يمكنك من الحصول على الكثير: فالعقل يعمل على اقتراحات معقولة للحصول على حلول، وسواء أكنت تخطط لعطلة نهاية الأسبوع أو فى إعادة هيكلة العمل فبإمكانك أن تقوم بتدريب قواك الواضحة من الخيال واستيقاظ الخيال الخاص بك فى هذا المنوال، وستصبح حياتك حالا أكثر سخونة وأكثر ثراء.

الإثبات

إننى هادئ وثابت فى كل موقف.

25 مودرا الماتانجي
(ماتنانجي الانسجام الداخلي)



أعقد يديك أمام ضفيرتك الشمسية (منطقة المعدة) ثم أشر بكلا من أصابع الوسطى وضعهما تجاه بعضهما الأخر، وحول انتباهك إلى التنفس فى ضفيرتك الشمسية أو فى منطقة المعدة.

أفعل هذه المودرا عند الحاجة أو أفعلها ثلاث مرات فى اليوم لمدة 4 دقائق.

تقوى هذه المودرا من نبض التنفس فى الضفيرة الشمسية وتحافظ على توازن الطاقة فى هذه المنطقة، كما أنها تحفز من عنصر الخشب والذى يمثل البدايات الجديدة وعنصر الأرض والذى يعطى الحياة عمقها، حيث أن كلا من القلب والمعدة والكبد وأمعاء الاثنى عشر والطحال والبنكرياس والكلى جميها تستفيد من مودرا الماتاجيني، فبها يصبح القلب المثار أكثر هدوء بشكل ملحوظ ويصبح الإضراب الداخلى (مثل التشنجات أو الإحساس بامتلاء البطن) والتى تعرق عملية الهضم محلولة، ووفقا لكلام ديم



دا سيلفا تقوم هذه المودرا بتخفيف الآلام الغامضة والشد الموجود فى منطقة الفك.

العلاج بالأعشاب: عشب البابونج مهدىء أجل الراحة والانسجام.

إن الأخضر والأصفر هما لونا الضفيرة الشمسية، فالأصفر يضئ مزاجنا وينشط عقلنا، وأما الأخضر فهو لون الانسجام، فكل منا يحتاج إلى مكان داخلى (ملجأ) والذى نستطيع أن نذهب إليه لنكون بأمان، ونحن نستطيع أن نخلق هذا المكان بداخل أنفسنا، فإذا استطعنا الوصول إلى هناك بدون استخدام أى وسائل نقل بدنية فإننا أيضا لن نلوث البيئة التى نعيش بها ونستطيع حقا أن نحافظ على الوقت.

تخيل صحراء صفراء والتى فيها أنت تقوم بإنشاء منتجعات خضراء جميلة فهو مكان الوئام والسعادة، وهذا هو الملجأ الشخصى الخاص بك وأنت الذى تقوم بتشكيله تماما طبقا لتفضيلك واحتياجاتك الخاصة بك، وهنا أنت تجد نفسك مرة أخرى، وأنت هنا تصبح هادئا وثابتا وتستطيع روحك أن تحقق السلام.

الإثبات

الراحة والهدوء والسكينة تملأنى تماما.

26 مودرا الماهسيريس
(مودرا الرأس الكبير)

فى هذه المودرا يتلامس كلا من أصابعك الإبهام والسبابة والوسطى مع بعضهما البعض، ثم ضع إصبعك البنصر فى تجويف أصبعك الإبهام ثم حافظ على أصبعك الخنصر ممتدا، وأفعل هذا مع كل يد.

أفعل هذه المودرا عند الحاجة أو أفعلها ثلاثة مرات يوميا لمدة 6 دقائق، ولدى صداع الرأس العديد من الأسباب ومن الممكن جعله بصعوبة يختفى مرة واحدة بعمل مودرا واحدة فقط، وفى كثير من الأحيان يكون الطقس المتأثر أو المضطرب فى العين أو الرقبة أو الظهر أو الحوض شيئا خاطئا، أن يكون هناك مشاكل مع الجيوب الأنفية أو الهضم، وكل هذا من الممكن أن ينتج فى طاقة كثير للغاية تكمن فى الرأس وهذا يؤدى إلى التوتر الذى يسبب الألم فى الرأس، ومن أجل حل هذا التوتر من المهم أن نحول الانتباه إلى الأجزاء الأخرى من الجسم (البطن او القدم أو الأيدي)، وتوازن مودرا الماهسيرس الطاقة فى الجسم كما أنها تخفف من حدة التوتر وتزيل احتقان الأغشية المخاطية فى الجيوب الأنفية.

إذا كان لديك الوقت لكى تستلقى فحاول عمل هذه الإجراءات الإضافية ضد صداع الرأس، فقم بغمس منشفة

الرأس فى الماء المضاف إليه بعض الخل وأستلقى على الأرض ثم ضع المنشفة على قدميك، ولا بد لباطن ولظهر القدمين أن يكونا محشوين جيدا، والأن قم بتدليك الرقبة لأعلى ولأسفل من خلال الضغط بقوة على إصبعك السبابة وأصابع الوسطى فى وسط قفا الرقبة، وبعد ذلك قم بتدليك كلا من الجبهتين الأماميتين (المطبات على جانبى الطريق) وفى النهاية قم بتشكيل مودرا المهاسيس بأصابعك.

العلاج بالأعشاب: تستطيع أن تشرب شاى مصنوعا من لحاح الصفصاف أو الينسون ولكى تمنع الصداع النصفى

وفى أثناء التنفس تخيل أن موجات الطاقة تدفق من رأسك من خلال رقبتك وظهرك وزراعيك ورجليك ثم تستقر فى يديك وفى قدميك، وبعد مدة من الوقت تخيل أن رأسك واضحة وباردة ونظيفة ومنيرة، وفى النهاية قم بلمس وجهك بأصابعك الممدودة ثم أستمتع بهذا الشعور فترة من الوقت.

الإثبات

أنا أمتلك رأسا حرة منيرة واضحة وباردة.

27 مودرا الهاكيني
(هاكينى خاصه بالعين الثالثه)

ضع جميع أطراف أصابعك معا، ومن الممكن ممارسة مودرا الهاكينى فى أى وقت.

عندما تود أن تتذكر شيئا ما أو تريد أن تجد الخيط الأحمر مرة ثانية تضع أطراف الأصابع معا ثم تحول عيناك إلى أعلى وضع طرف لسانك على اللثة الخاصة بك وأنت تأخذ الشهيق ثم أترك اللسان يسقط مرة أخرى وأنت تخرج الزفير، وبعد ذلك خذ نفسا عميقا وما تريده لا بد أن يحدث فى الحال لك، بالإضافة إلى ذلك، عندما يتوجب عليك التركيز فى شيئا ما لأطول فترة ممكنة من الوقت أو تريد أن تستخدم أفكارا جيدة أو تريد أن تتذكر شيئا ما قد قرأته فإن هذه المودرا مفيدة لذلك، وعندما تقوم بعمل عقلى فلا تحرك رجليك، وأجلس وأنت عيناك مواجهة للغرب، فهذه المودرا تستطيع أن تفعل العجائب وأنت أيضا عليك دائما أن تحفظها فى عقلك فى حالة الطوارئ.

فى المصطلحات العلمية قد تم بحث وضع هذا الإصبع تماما، فلقد أثبت الباحثين أن هذا الأصبع يثير التعاون بين فصى العقل الأيمن والأيسر، كما أنه أيضا مسجل اليوم فى تدريب الذاكرة وفى المناهج الإدارية، فلقد

قيل أن نفتح مجالا فى فص العقل الأيمن والذى قد تم فيه حفظ الذاكرة، وهذه المودرا أيضا تحسن من تعمق النفس كما أن العقل يستفيد منها على الإطلاق، ولكى نعيد شحن طاقة العقل تستطيع أن تمارس مودرا البندها.

أن مودرا الهاكينى تبنى طاقة الرئتين، ولكى تنشط طاقة الأمعاء الغليظة قم بتحويل الإصبع المتصل بإصبع واحد وبذلك يكون إصبع السبابة الأيمن على الإبهام الأيسر ويكون الإبهام الأيمن على إصبع السبابة الأيسر وما إلى غيره.

العلاج بالأعشاب: عصير الليمون والنعناع يفيد الرئتان ويساعد على الاسترخاء.

أنت أيضا تستطيع تحسين التركيز وأن تجمع طاقات عقلية جديدة من خلال ترك عيناك وأفكارك تستقر فى موضوع واحد أو فى نشاط هادئ لأطول فترة ممكنة من الوقت، ويساعد التمرين التالى أيضا فى هذا الاتجاه.

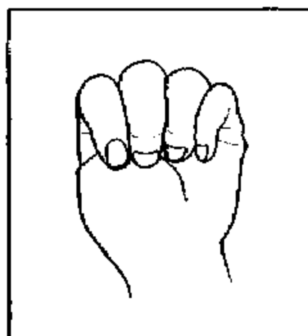
على بعد ثلاث أقدام أمامك تخيل موضوعا ما مثل شمعة متقدة أو قطعة من الفاكهة أو حجر، وأنظر إلى الموضوع أطول فترة ممكنة بدون أن ترمش، والأن أغلق عيناك وحاول أن تتخيل الموضوع، وفى الحال دع أى شيء يذهب من عقلك ليس له علاقة مباشرة بالموضوع، ثم أعقد تركيزك أطول فترة ممكنة من الوقت.

الإثبات

التركيز هو قوتي.

28 مودرا التسى
(تمرين الأسرار الثلاثة)

ضع كلتا اليدان على فخذيك، *(Exercise of the three secrets)* ثم ضع طرف إصبع الإبهام على جزر إصبع الخنصر، وببطء قم بإحاطة أصابعك الإبهام مع الأصابع الأربعة الأخرى أثناء أخذ الشهيق ببطء من أنفك، خذ أنفاسك ثم قم بعمل الصوت "أوم" سبعة مرات فى سرك وأنت تستمع إلى اهتزاز النغمة فى أذنك اليمنى، وبعد ذلك أخرج الزفير ببطء وأنت تسحب جدار بطنك، ثم أفتح يداك مرة أخرى وتخيل جميع قلقك ومخاوفك وتعاستك أنها تخرج من جسمك.



كرر هذا التمرين من سبعة إلى تسعة وأربعين مرة ولكن على الأقل سبعة مرات وفقا لرهبان الطاوية.

أن هذه المودرا تبعد الحزن وتقلل من الخوف وتحول سوء الحظ بعيدا وتتغلب على الضغوطات، إنها

معروفة فى زيادة الجاذبية الشخصية وتعزيز القوى البديهية والعقلية.

هذا بالضبط هو وضع اليد (الإبهام فى القبضة) والذى قد زعمته بشكل تلقائى منذ عدة سنين عندما ذهبت خلال ساعات الظلام وأنا أختبأ فى عباءتى وأخاف من الحياة والحزن الشديد، واليوم أصبح واضحا بالنسبة لى أن العديد من الضغوطات يكون سببها الضعف فى عنصر الماء أى فى الكلى والمثانة، وهذا العنصر يمكن بالفعل تخزينه أو شحنه مثل البطارية من خلال تمارين معنية للتنفس مثل تلك التى تم شرحها سابقا.

فالأشخاص الذين هم مضطربين يأخذون النصيحة التالية بشكل مستمر من الأشخاص الطيبين من حولهم: عليك أن تتمشى فى الهواء النقى وأن تفعل الرياضة البدنية أو تمارين اليوجا وخلافه، وعلى الرغم من هذا فى الغالب ينقص الأشخاص المضطربين القوة على فعل هذه الأشياء، (أنا أفهم هذا بما أنى أعلم ماذا يعنى أن تكون فى هذه الحالة)، ولكن بما أننا علينا دائما أن نتنفس أينما كنا حتى عندما نكون فى أعماق الاضطراب فإننا نستطيع على الأقل تكثيف تنفسنا وأن نمارس مودار التيسي، وبعد ذلك نتمدد بقوة وهذا يصنع العجائب.



العلاج بالأعشاب: هناك علاج رائع إضافى ضد الاضطراب وهو فقط الماء العادي، وأشرب مقدارا كبيرا من الماء وقم بالاستحمام فى أكثر الأحيان، وحاول ان تنظم غذائك.

تخيل فى عقلك أنك ترى نفسك جالسا بالقرب من البحر، وأن أقدامك تتخبط فى الأمواج بكل رقة، وأنك تتنفس بعمق هواء المحيط النقي، وأنك تحبس أنفاسك لبضع ثوانى وبعدها تتنفس ببطء، والأن أنت تشعر بالمطر الخفيف وكيف أن الماء الدافئ يغسل ويمحى كل أحزانك واهتمامك، وبعد ذلك تتحول بوجهك إلى الشمس ثم أسمح بضوء الشمس والدفء أن يستقر فى مسام جلدك، ثم أترك نفسك تسترح وأن تأخذ ثقة وسعادة جديدة.

__الإثبات__

إننى ملئ بالنور والضوء والفرحة الإلهية.



29 مودرا الفجرا
(إيحاءة عن الصاعقة النارية)

أضغط بإصبعك الإبهام على جانب ظفر إصبع الوسطى، ويكون إصبع البنصر على الجانب الأخر من ظفر إصبع الوسطى، ويكون إصبع الخنصر على الجانب الأخر من ظفر إصبع البنصر، ثم مد إصبع السبابة وأفعل هذا مع كل يد.

أفعلها عند الحاجة أو أفعلها ثلاث مرات فى اليوم لمدة 5 دقائق.

بالإضافة إلى ذلك، من الممكن الحصول على الارتياح من خلال تدليك جزر الأنف ووسط الجبهة فى الرأس وخلف الرأس وقفا الرقبة باستخدام إصبع الوسطى.
من الممكن لعملية الدورة الدموية أن تكون ضعيفة عندما يكون ضغط الدم منخفضا للغاية أو عندما يكون هناك ضعف فى عنصر التنفس وهذا مرتبط مع طاقة المعدة والطحال والبنكرياس أو مع ضعف القلب، وأما عواقب هذا فيكون نقص الحركة وفتور الهمة والدوخة.

ومع مودرا الفجرا، تستطيع تنشيط الدورة الدموية، كما أن الانحناءات الخلفية والجانبية لليوجاتنشط أيضا هذه

الطاقات المعنية، والمشى بخطى سريعة والاستماع إلى الموسيقى المثيرة والمحبوبة مثل سيمفونيات ببتهوفن هذه الموسيقى تستطيع أن تعطيك قيادة جديدة، بالإضافة إلى ذلك أنه يمكن سكب الماء البارد أو الحار على المعصمين والذى بإمكانه أيضا مساعدتك، والحذر الزايد هو نقص فى القيادة والذى يأتى من عنصر مادى أو من عنصر عقلى عاطفي، وأما التعب: فهو حينها يكون من الهام الراحة والاستجمام، فلا تستخدم أى نوع من المنشطات فى هذه الحالة.

تخيل نارا لكرة متوهجة عند منطقة الحوض الخاصة بك، ومع كل تنفس تصعد الكرة النارية إلى العمود الفقرى وإلى القلب ومن خلال الحلق وإلى أعلى حتى تصل إلى جممتك، وهذه الكرة تقوم بتسخين جسمك وحيويتك فهى تقوم بتدفئة قلبك وتنير عقلك.

الإثبات

أنا أستمتع بهذا اليوم الحاضر بسعادة فى قلبي.



30 مودرا البهرمارا
(النحلة)

ضع أصبعك السبابة فى طية إصبعك الإبهام وضع طرف الإبهام على جانب ظفر إصبع الوسطى، ثم قم بمد إصبعى الخنصر والبنصر، وأفعل هذا مع كل يد.

قم بعمل هذه المودرا أربعة مرات فى اليوم لمدة 7 دقائق، وإذا كان لديك المزيد من الوقت تستطيع أن تعقد مودرا البهراما حتى ثمانية مرات فى اليوم لما يقرب من 20 دقيقة، ويأتى أسم هذه المودرا من أسم رقصة هندية ويمثل النحلة، واليوم نحن نستخدم منتجات النحل ضد الحساسية وهذه المودرا لها نفس التأثير.

إن السبب فى الحساسية هو ضعف جهاز المناعة أو الفلورا المعوية التى تتأثر بالمثل، فمثلا المضادات الحيوية والعديد من الأدوية الأخرى تقوم بأذية الفلورا المعوية، وتكمن التأثيرات فى الاحتقان المخاطى فى الجيوب الأنفية وفى أنابيب الشعب الهوائية والأمعاء وليس فى الإشارة إلى الطفح الجلدى ذو التنوع العظيم، لكى تقوم بتقوية جهاز المناعة يساعدك كلا من برنامج روتينى لليوجا أو الركض أو المشى لمسافات طويلة، كما أن تقليل التوتر والحصول على الراحة الكافية هو أيضا شيء هام، كما أن معالجته باستخدام العلاج الأرضى من الممكن استعادة صحة الفلورا المعوية.

الحقن الشرجية هى مؤثرة وليست معقدة كما تبدو، فقم بتعليق وعاء من الماء (أو حقيبة الحقنة الشرجية الخاصة والمتوفرة فى متاجر الأدوية) فوق حوض الاستحمام ثم أملأه بشاى البابونج أو شاى المريم الفاتر وأركع فى حوض الاستحمام على شكل قط،(أنظر إلى صفحة 80) وتوجه بلطف (بشكل مشحم) إلى نهاية الخرطوم فى فتحة الشرج، وبعد ذلك دع جميع الشاى يجرى إلى الأمعاء الغليظة، وأما الباقى فإنه سيعتنى بنفسه، كررها ثلاث مرات ثم قم بالراحة لفترة، ومن الأفضل أخذ الحقنة فى يوم وترك الأخر فى خلال الأسبوع الواحد، والذى لا بد أن يكفى هذا لعدة أشهر فى وقت معين.

إن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية فى الغالب لديهم الهوس بالنظافة أو أنهم خائفين من الأمراض المعدية، وكن على وعى من مخاوفك ثم أعمل على حل هذه المخاوف من خلال أخذك لنظرة عقلية إلى ما يبعث على الخوف.

ما الذى تخاف منه؟ تخيل موضعا ما والذى تعانى منه من الحساسية، وبعد ذلك تخيل كيف تبقى ثريا عندما تملسها، وفى البداية ربما تشعر باستقرار داخلى تجاه هذه الفكرة والتى هى طبيعية، كرر فى تخيل الصور حتى تتفاعل بحيادية تجاههم.

الإثبات

فى الحب والهدوء أنا أحب (قل اسمك).

31 مودرا الأترابوذى

(مودرا النور الأعلى)

(Mudra of the highest enlightenment)

ضع كلتا يداك مجوفتين أمام ضفيرتك الشمسية عند مستوى المعدة، وضع أصابع السبابة وأصابع الوسطى كلا منهما على الأخر، ثم أشر بأصابع السبابة إلى الأعلى إلى السقف وأشر بأصابع الإبهام إلى الأسفل إلى الأرض أو إلى المعدة، وإذا كنت مستلقيا على فراش فإن أطراف الإبهام تقع على النهاية السفلى من عظم القص الخاص بك.

من الممكن عقد مودار الأترابودهى فى أى مكان وفى أى وقت وبالمدة التى ترغب بها.

تستطيع أن تستخدم هذه المودرا عندما تشعر بالاسترخاء البدنى والعقلي، أو عندما تريد أن تهدأ أو عندما تحتاج إلى فكرة مثارة أو إلى نور الإلهام.

تقوم مودرا الأترابودى بتقوية عنصر العقل والذى هو مرتبط بطاقة الرئتين والأمعاء الغليظة، إنها تقوى من التنفس وبما أن القلب ومناطق الرئة العليا تكون مفتوحة بشكل خاص عندما يتم عمل هذه المودرا فإن لها تأثير منعش، وعنصر المعدن له علاقة مباشرة مع الجهاز العصبى ومع أى شيء ينتج نبضات كهربية أو حيوية فهذه هى الطرق الداخلية والخارجية التى تربط الكائنات البشرية مع العالم المحيط بهم وبين القوى الكونية، وينتج عنصر المعدن قوة الحياة الكونية والذى يسمى أيضا شاى أو برانا من الخارج إلى الداخل وهو أيضا مسئول عن تغيير قوة الخزانات الداخلية، وأنا أحب أن أقارن هذه المودرا مع مانعة الصواعق وأنا أمارسها باستمرار قبل أن ألقى حديثا أو أعلم أو أن أكتب، ففى جانب معين أنا أريد أن أجعل هناك ارتباطا مع القوة الإلهية التى لا بد أن تكون هى جوهر عملي، وعلى الجانب الأخر أود أن يجربها القراء، فقم باختبار تأثير هذه المودرا وستندهش كثيرا.

العلاج بالأعشاب: نبات الشوكة الشاحبة والتى تؤخذ أثناء شهور الشتاء المظلمة بشكل خاص فهى تنعش الجسم والعقل والروح.

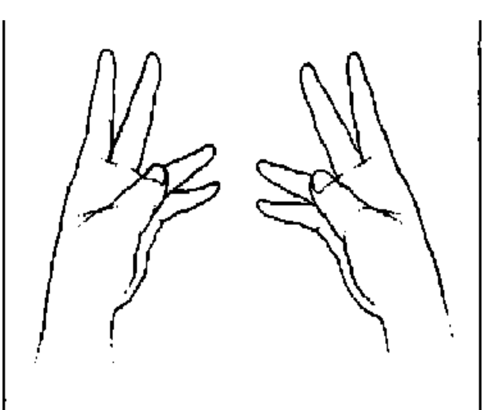
تخيل خطا يمتد من الحوض إلى قلبك وحتى رأسك وبعيدا إلى ما خلف رأسك حتى ينتهى هذا الخط إلى ما

لانهاية فما ترغب به الأن هو الحلول والأجوبة والقوة العلاجية والوضوح وخلافه والذى يأتى إليك من خلال هذا الخط كنور من الكون، فلربما أنت أيضا تتمنى شيئا ما لصديق لك من البشر، وحينها قم بربط هذا النور فى قلبك وفى الشخص المعنى من هناك.

الإثبات

إن أصدقائى أصحاب القوى الكونية يسمحون لحياتى فى الظهور بضوء جديد.

32 مودرا الديتوكسيفيكاشين



ضع كل إصبع للإبهام على الحافة الداخلية للإصبع الثالث المنضم إليهم إصبع الخنصر، وأفعل هذا مع كل يد، وعلى الأقل مرة فى كل عام علينا أن نخطط جميعا علاجا لإزالة السموم، إنها لا تحدث أى فرق سواء أتم فعلها عند منتجع جميل أو فى المنزل، والشيء الأهم هو أن تقوم بتدليك نفسك، وأن تسمح لنفسك بالراحة أثناء هذا الوقت أى أثناء الحصول على بعض التمرين (المشى أو اليوجا أو تمارين التنفس)، والعلاج بالأرز أو البطاطس له تأثير شديد ولكنه تأثير لطيف، ولمدة ثلاثة أيام قم بكل سهولة أكل خبز مطبوخ مع عشب الشاى من نبات القراص اللاذع، وفى الصباح أو عند الغداء أو العشاء تناول وجبة من الأرز أو البطاطس ثم قم بتبخير ورق الخضروات، وأشرب الشاى أو الماء بين الوجبات، وخذ الحقنة فى كل يوم تالى ثم قم أحيانا بتدعيم عملية التخلص من السموم مع آلة هرس البطاطس، فمثلا من السهل جدا استخدام البطاطس المهروسة وخاصة فى عملية سحب السموم من الجسم، فقم بغلى البطاطس بقشرها ثم هرسها

بالشوكة ولفها بمنشفة من القطن ثم وضعها على الجسم ولفها فى منشفة دافئة حول جميع الجسم، واترك بعضا من البطاطس المهروسة على بقعة الجسم المعنية لمدة 30 دقيقة، وفى أثناء الأيام التى يتم فيها إزالة السموم عليك أن تستلقى على الأرض لكى ترتاح، فها هو الوقت لكى تستخدم هذه المودرا لتدعيم عملية إزالة السموم، فمن الهام أن نعتبر الأشياء بالإضافة إلى مواد النفايات والسموم، فأنت على استعداد لترك الذاكرات السيئة والأحقاد القديمة والعادات السيئة والصفات الشخصية السلبية والمخاوف وما إلى ذلك، وهذا سوف يجعل مكانا لشيء ما جديد، ولكن ما هو هذا الشيء؟

قم بتخيل التالى عدة مرات على مدار اليوم بكل حماس.

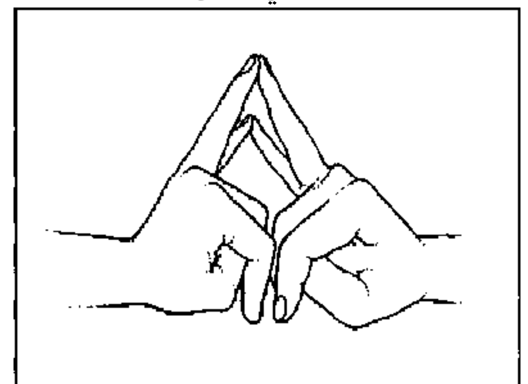
تخيل فيلما حيث أنك ترى فيه ما تتركه يذهب، وأسمح لنفسك بالوقت الكافى لفعل هذا، وبعد ذلك تخيل صفات جديدة ترغب بها، وتخيل كل شيء جديد بطريقة حية ومفصلة ثم أخلق فى نفسك المشاعر (الارتياح والفخر والبهجة وخلافه) التى ستحصل عليها عندما تصل إلى الهدف المرجو وعندما تكتمل أمنيتك.

الإثبات

أنا أثق بأمنيتى أو هدفى بالحماية الإلهية وسيكون كل شيء على ما يرام.

33 مودرا الشاكتي
(طاقة الحياة)

(شرف الشاكتي على طاقة الحياة)



ضع أصابع البنصر والخنصر معا، ثم تقوم بثنى الأصابع الأخرى فوق أصابع الإبهام والتى هى مثبتة على كف اليد، وركز فى أنفاسك فى منطقة البطن ثم بطء فى إخراج التنفس شيئا ما.

أفعل هذا عند الحاجة أو ثلاث مرات فى اليوم لمدة 12 دقيقة، وتقوم هذه المودرا بتكثيف دافع التنفس فى منطقة الصدر السفلى، فأنت تستطيع أن تدرك التنفس بشكل متزايد فى منطقة المعدة، فإن لها تأثيرا هادئا وستساعدك على النوم فى وئام أثناء الليل، وإذا تم فعلها كثيرا فى الغالب أو تم عقدها لفترة طويلة فإنها أيضا تؤدى إلى سبات عميق، فإن بإمكانها أن تجلب الهدوء السعيد إلى منطقة البطن، ونتيجة لهذا إنها تستطيع أن تواجهه التشنجات فى الأمعاء أو حتى مواجهة الشكاوى من الحيض عند النساء.

إننى سألت مرارا عن نصيحة بخصوص الصعوبات فى النوم، وواحد من النصائح التالية دائما يعمل بها:

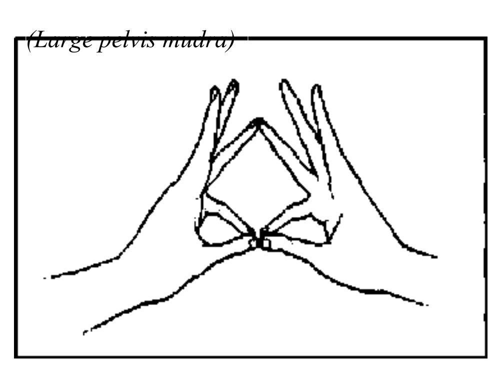
- قم بممارسة هذه المودرا فى شكل مختلف قليلا قبل أن تخلد إلى النوم، وإذا كنت تنام على جانبيك فأنت تستطيع أن تأخذ وسادة بين يديك وتضع أصابع الخنصر وأصابع البنصر معا ثم تترك الأصابع الأخرى واقعة على الوسادة أو تحتها.
- قم بثنى يد واحدة للوراء ثم حولها ببطء إلى اليسار وإلى اليمين ست مرات، وبعد ذلك أفعل هذا مع اليد الأخرى ثم مع القدم ثم مع القدم الأخرى.
- قم ببل كلا الجانبان الخارجى والداخلى لرجليك باستخدام خرقة مبللة، ثم أذهب إلى فراشك بدون تجفيفهم.

إن الألوان المزدوجة فى الأخضر والناعم والأشكال المتدفقة لها دائما تأثيرا هادئا، فقم بتخيل صور خضراء (منظر طبيعى أو أوراق شجر أو وشاح حرير وخلافه) ثم أجعل تنفسك المتزايد يصبح أقل وأعمق وأنت تفعل هذا.

__الإثبات__

السكون والانسجام والوئام تملأ كيانى الداخلي.

34 مودرا المها ساكرال
(مودرا الحوض الكبير)



ضع عقلتى أصابع البنصر معا ثم أصابع البنصر على أصابع الإبهام، وقم بعقد هذه المودرا لمدة 10 أنفاس.

والأن ضع عقلتى أصابع الخنصر معا ثم ضع أصابع البنصر مع أصابع الإبهام، وأيضا قم بعقد هذه المودرا لمدة 10 أنفاس.

أفعل هذه المودرا عند الحاجة أو أفعلها ثلاثة مرات فى اليوم لمدة سبعة دقائق.

تساعد هذه المودرا الرائعة على حل المشاكل فى أسفل البطن فهى جيدة بشكل خاص ضد الألم أثناء الحيض، وتستطيع أيضا أن تأتى لإغاثة الأمعاء الغير نشطة أو التشنجات المعوية أو الشكاوى من المثانة أو البروستاتا وهذا بما أن لديها تأثيرا هادئا وطاقة متوازنة.

أثنا انعقاد هذه المودرا تستطيع أن تمارس مودرا الباندها بشكل إضافى من عشرة إلى ثلاثين مرة، وقم بتكرار هذا

التمرين لعدة مرات يوميا فإنك تستطيع ممارسة هذا التمرين بشكل طبيعى وأنت جالس على المرحاض.

إن سر الآلام الخاصة بالعديد من الناس هو ضعف المثانة أو البواسير أو التوتر فى منطقة المثانة وفتحة الشرج، ومن الممكن حل هذه المشاكل من خلال تدريب عضلات العانية العصعصية، ومن الممكن أيضا استخدام فابريتى الكارينى كإجراء إضافى ضد ضعف المثانة والعضلة العاصرة الشرجية.

العلاج بالأعشاب: مضغ بذور القرع وشرب عصير الكمثرى أو أوراق عنب الدب والشاى والتى هى أيضا جيدة من أجل المثانة.

إن المشاكل التى يمكن إزالتها هى أيضا فى الغالب مصحوبة بمشاكل عقلية وحسية تتخلف عند تركها بشكل عام، أو مع الخوف من الخوض فى التغول فى شيء ما، فأنت تستطيع أن تبنى نمازج إيجابية فى هذا المنوال مع الصورة التالية.

هل العالم لا ينظر دائما نظرة خافتة بود على الجانب الأخر من هذا النفق الطويل؟ وبناء على هذا نحن علينا أن نعبر من خلال الأنفاق إلى الحياة، إن علينا أن نذهب خلال شيئا ما، فى حين أن صورة النفق الذى نمشى من خلاله يستطيع أن يساعدنا على الذهاب وعلى التنفيذ



وأن نكون مساعدين، فكل نفق يأخذنا إلى النور ولكننا نحتاج إلى الشجاعة وإلى القوة لكى نصل إلى نهاية هذا النفق.

الإثبات

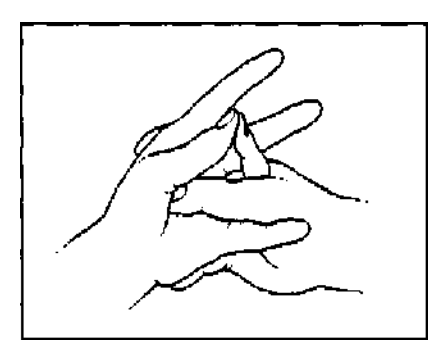
لا يهم مدى الظلام الذى يكون عليه طريقى فى بعض الأحيان ولكنه يقود إلى النور.

1- عضلات العانة العصعصية هى عضلة فى العجان بين الشرج والأعضاء التناسلي، وبعد دراسات مستفيضة أتى الباحثين إلى استنتاج استفادة وهى أن شد هذه العضلة له تأثير فى ضخ الطاقة إلى الدماغ.

35 مودرا الماكارا

(الماكارا وهو أسم تمساح فى الأساطير الهندية)

(Makara—the name of a crocodile in Indian mythology)



ضع يد بداخل الأخرى، قم بمد الإبهام الموجود فى اليد السفلى بإدخاله بين إصبعى الخنصر والبنصر من اليد الأخرى، ثم أجعله يرتكز فى منتصف يدك التى بالأعلى، أفعل هذا بحيث يتلامس كلا من هذا الإبهام مع طرف إصبع البنصر، وأفعل هذا ثلاث مرات فى اليوم من 4 إلى 10 دقائق.

وفى خلال أقل مقدار من الوقت يستطيع التمساح تعبئة قوة هائلة والتى تنشأ من خلال فترات طويلة لا نهاية لها من الراحة، وكذلك لدى الكائنات البشرية قوة مخزنة يقوم البشر بتخزينها أثناء فترات الراحة، وتُنشط هذه المودرا طاقة الكلية والتى تتعلق بهذه القوة المخزنة، والشعور بعدم الراحة وبالشد وبعدم الرضا علاوة على ظهور هالات سوداء تحت عينيك كل هذا عادة يشير إلى قلة الطاقة المستخدمة، وبالإضافة إلى المشى فى الهواء النقى والحصول على تدليك للأذن وممارسة تمارين التنفس فى اليوجا جميعها مساعدة هنا، فلقد وجدت تنفسا كاملا

لليوجا والتى من الممكن ممارستها أثناء الوقوف أو المشى أو الجلوس أو أثناء الاستلقاء على الفراش وهذا لكى تكون فعالة بشكل هادئ، ولكى تفعل هذا تنفس بعمق ثم قوس بطنك ومنطقة الصدر لأعلى وأسحب كتفيك، وأحبس أنفاسك لعدة ثوانى وبعد ذلك أخرج نَفسك ببطء، وفى نهاية أخذ النفس أسحب جدار بطنك قليلا بحيث يتقلص الهواء فى الخارج، وعندما تفعل هذا كن متأكدا من عمل تلك الوقفات بعد الزفير والشهيق لبضع ثواني، وعلى الرغم من هذا حافظ على النفس البطيء والمنظم والجيد، حيث أن لدى هذه المودرا تأثيرا هادئا ومركزا مما يعطيك إحساسا بالأمان وبالثقة..

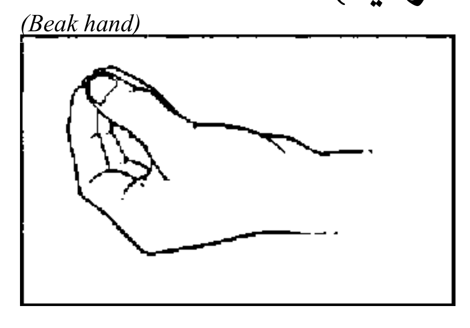
إن اللون الأزرق له تأثير إيجابى على عنصر الماء.

قم بتخيل روضة مملوء بأزهار زرقاء، وفى خلفه وكأنك ترى المحيط الأزرق مع السماء الزرقاء المثبتة فوق ذلك المحيط.

الإثبات

إن الطاقة الكونية والإلهية هى بالكامل متاحة بالنسبة لى فى أى وقت وفى أى مكان وأنا أستخدمها بكل حكمة.

36 مودرا الموكولا
(منقار اليد)


(Beak hand)

ضع الأصابع الأربعة على إصبع الإبهام ثم ضع أطراف الأصابع على جزء من الجسم يحتاج إلى طاقة أكثر، وأفعل هذا مع كل يد.

أفعل هذا عند الحاجة أو أفعله خمس مرات فى اليوم لمدة خمس دقائق.

إن هذه الطاقة التى يتم أخذها بالإضافة إلى المودرا الهادئة يتم وضعها على العضو أو على الجزء من الجسم الذى تشعر فيه بالألم أو الذى تشعر فيه بالضعف أو بالشد، وهذا يشبهه توجيه أشعة الليزر من تجديد الطاقة إلى الجزء المعنى من الجسم أو العضو الذى يحتاج إلى الشفاء، ويستخدم العالم والمعالج الأمريكى (صامويل ويست) مودرا الموكولا عندما يريد شحن عضو ما كهربيا وقد نجح بشكل كبير بهذه الطريقة، وكان قادرا على أن يثبت أن كل اضطراب صحى علاوة على العديد من الآلام الغير معروفة يكون سببها أن المجال الكهربى المعنى

ضعيف للغاية، ووفقا لكلام ويست لا بد من وضع الإصبع على الأعضاء المتنوعة كالتالي:

الرئتين: ضع أصابعك على الجانب الأيمن وعلى الجانب الأيسر على بعد ما يقرب من بوصتان أسفل عظمة الترقوة.

المعدة: ضع أصابع كلا اليدان مباشرة تحت عظمة القص.

الكبد والمرارة: ضع يدك اليسرى على أسفل نهاية عظمة القص ومع يدك اليمنى قم بتحريكها 21 مرة عبر نهاية الضلوع فى الجانب الأيمن كما لو كنت تريد أن تشعل ثقاب الكبريت.

الطحال والبنكرياس: ضع اليد اليمنى على النهاية السفلى من عظمة القص ومع اليد اليسرى قم بالشطب 21 مرة عبر نهاية الضلوع فى الجانب الأيسر كما لو كنت تريد أن تشعل ثقاب الكبريت.

الكلى: ضع أصابع كلا اليدان على بعد بوصتان فوق الخصر على الظهر.

المثانة: ضع أصابع كلا اليدان على الجانب الأيمن والأيسر من البطن بالقرب من عظمة العانة.



الأمعاء: ضع أصابع يد واحدة على السرة ثم قم برسم دائرة من اليمين إلى اليسار والتى تزداد وتصبح أكبر (مثل شكل حلزوني).

أحرص دائما على أخذ نفس كامل وأنت تقوم بعمل هذا، وبعد التنفس وأثناء الوقفة الممتدة قول هذا الإثبات الذى بالأسفل.

إن الألوان التالية تجعلك تحصل على تأثير إضافي:

من أجل علاج الرئتين قم بتخيل اللون الأبيض، ومن أجل علاج الكبد والطحال تخيل اللون الأخضر، ومن أجل علاج المعدة أو الطحال والبنكرياس تخيل اللون الأصفر، ومن أجل علاج القلب أو الأمعاء الدقيقة تخيل اللون الأحمر، ومن أجل علاج الكلى والمثانة تخيل اللون الأزرق.

الإثبات

إن الطاقات السلبيه ليس لها سلطة علي.

37 مودرا الإيونت



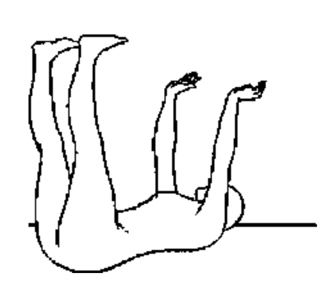
اليد اليمنى: ضع الإبهام والبنصر معا.

اليد اليسرى: ضع الإبهام والوسطى معا.

أفعل هذا عند الحاجة أو أفعله أربعة مرات فى اليوم لمدة 15 دقيقة، وفى حالة المرض لا بد من عقد هذه المودرا لمدة ست مرات فى اليوم لمدة 30 دقيقة.

تقوم هذه المودرا بموازنة الطاقة فى مفاصلك حيث أن لدى خبرة جيدة بها عندما كانت ركبتاى ملتهبة بعد المشى الطويل وخاصة المشى والنزول مع على الجبال أو عندما قد أعمل لفترة طويلة على الحاسب الألى ويكون لدى شعور غير مريح فى مرفقي.

هناك العديد من تمارين اليوجا الحيوية التى تستطيع أن تستخدمها لتساعدك ضد الألم من آلام المفاصل، أن تعانى من الألم ما تبقى من عمرك، فأفعل شيئا لمواجهة هذا! فالعلاج يأخذ شهورا ولكن إذا استمريت تستطيع أن تحصل على النجاح منه.



هناك تمرين رائع لجميع المفاصل وهو تمرين الدب الصغير (أنظر إلى الرسم)، ومن المهم أن تفعل الدوائر بحكمة وعلى نحو حر، وقم بالتنفس ببطء عندما تقوم بعمل الحركات.

أستلقى على ظهرك ثم أسحب ذقنك قليلا ثم تشبث بركبتيك، وبعد ذلك حرك رجليك وزراعيك فى وضع عمودي.

- قم بهز كلتا اليدان والقدمان لتقوم باسترخائهم.
- قم بعمل قدميك ومفاصل يديد على شكل دائرة.
- قم برسم دوائر واسعة بزراعيك ورجلك كما لو كنت تريد أن تجذب علامة لا نهاية لها من السقف.
- قم بثنى ومد رجليك وزراعيك.

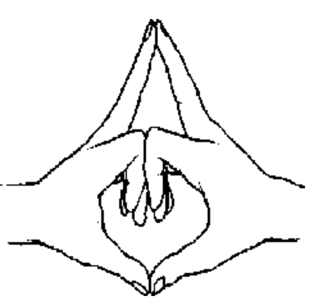
العلاج بالأعشاب: عشب لعلاج المفاصل سواء أكان إنسانا أم حيوانا وهوا نبات السمفطون.

قم بتخيل بعض الصور والتى تكون فيها مستمتعا بالمرونة وتخيل أنك تحرك رجليك وزراعيك وقدميك ويديك ورأسك ورقبتك بسهولة وحرية، وتخيل أنك ترى نفسك كما لو كنت راقصا أو رياضيا أو فنانا وأشعر كيف لطاقتك أن تدفق وكيف أن مزاجك يتحسن.

الإثبات

أنا أستمتع بالمرونة، إنها تنهض بروحى وتنشط عقلى.

38 مودرا الكاليسفارا



ضع ثنايا إصبع الوسطى معا ثم ألمس أول مفصلين من أصابع السبابة مع أصابع الإبهام، وقم بثنى الأصابع الأخرى للداخل، وقم بالإشارة باستخدام أصابعك الإبهام إلى صدرك ثم مد مرفقيك إلى الخارج.

قم بالزفير والشهيق ببطء 10 مرات، وبعد ذلك لاحظ أنفاسك وأطل فترة التوقف أكثر قليلا بعد الزفير وبعد الشهيق.

تقوم مودرا الكاليسافرا بتهدأت فيض الأفكار، كما أنها تهدأ المشاعر الهائجة وأكثر فترات الراحة التى نحن عليها هى الفترات الأطول بين الأفكار، ونصبح أكثر وضوحا عندما نقوم بعمل ملاحظات جديدة عن أنفسنا وعندها يكون بإمكاننا أن نسعى وأن نحصل على حلول.

ومن الممكن استخدام هذه المودرا أيضا لكى تساعد فى تغيير الصفات الشخصية ولكى تدعم الذاكرة والتركيز أو لكى تزيل السلوك الغير سوي، ولا بد من ممارستها على الأقل من 10 إلى 20 دقيقة فى اليوم من أجل الحصول على هذه الأهداف.



وعلى قدر ما نعيش فى هذه الحياة فنحن نعمل من أجل صفاتنا الشخصية مثل النحات الذى يقوم بتقطيع الحجارة ولصقها، ولا بد ألا تكون هذه معركة ولكنها حب وفهم الهداية التى تدفعنا إلى الاتجاه الصحيح، وبما أن عدم السعادة وعدم الراحة مثل التى فى الصفات الشخصية والعادات أو التى تكون فى الإدمان إلا أنها قد تساعدنا فى التقدم عندما نتغلب عليها.

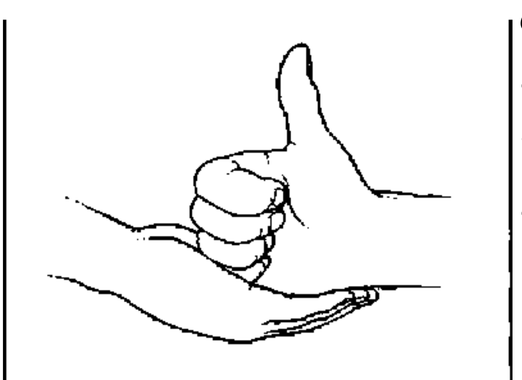
- أولا أسأل عن المنفعة التى يأتى بها هذا التشخيص أو هذه العادة.
- أطلب الوعى الكونى للمساعدة والمشاركة فى هذا الموضوع.
- قم بوصف التشخيص الجديد أو العادة الجديدة بقدر الإمكان.

والأن تخيل المشاهد الذى تعمل معها وتتفاعل بطريقة جديدة.

الإثبات

أنا أستمتع من كونى أحب هذا وأحب ذاك.

39 مودرا لينجا
(مودرا شحن الطاقة)



ضع يدك اليمنى مع مد إصبع الإبهام إلى الأعلى وعلى قمة يدك اليسرى والتى هى مشكلة بشكل مجوف، وقم بعقد أصابع اليد اليسرى مغلقة معا، وهذا بحيث يكون وضع يداك عند مستوى البطن ومع مرفقيك التى تشير إلى الخارج وقليلا إلى الداخل.

أفعل هذه المودرا كما تحب أو أفعلها مرتان فى اليوم لمدة 4 دقائق.

ترمز اليد اليمنى فى هذه المودرا إلى قوة العضلة، وتجسد المودرا قوه التحول التى تجعل البداية الجديدة ممكنة فى المقام الأول من خلال تدمير شيئا ما وبالتالى خلق شروط مسبقة ضرورية، فمثلا إذا لم تذبل الأزهار فإنه لن يكون هناك أيضا فاكهة، أو إذا لم تتدمر الخلايا الميتة بداخلنا فإنه سيكون هناك التكاثر، إنه دائرة داخلية ولا بد أن تعمل بشكل تام بداخلنا على المستوى البدنى والعقلي، والقوة الداخلية لدينا تحفظ نفسها فى الذهاب وكل

منا لديه هذه القوة مخزونة بداخلنا والتى هى مرتبطة مع (عنصر الماء)، ويقوم التنفس بتغذية خزان الطاقة هذا، وهذا بسبب أن السمة الأمثل للتنفس هى هامة جدا، كما أن عنصر الماء له تأثير على الحافة الخارجية من اليد ومن الكف وأيضا إصبع الإبهام هو مثل تدفق للطاقة والتى هى موجودة فى الرئتين.

من الممكن استخدام هذه المودرا ضد التعب وعدم الرضا والخمول والاكتئاب، أو أننا نستطيع أن نستخدمها عندما نشعر بالاستنزاف بسبب طول فترة التوتر أو الإجهاد، وأنت تستطيع أن تفعلها وأنت فى حالات الانتظار مثلما هو الحال وأنت تنتظر فحوصات الطبيب، وتساعد هذه المودرا فى العملية العلاجية بغض النظر عن ما إذا كنا مرضى، وفى المصطلحات العلاجية هذه المودرا مسئولة عن العديد من العجائب أكثر مما يعرفه الناس، فأحفظ هذه الحقيقة فى ذاكرتك عندما تحتاج إلى العلاج. تخيل أن يدك اليسرى هى مثل مدفع وأن يدك اليمنى هى مثل يد المدفع، وفى أثناء أخذك الأنفاس الأولى دع بطريقة عقلية ما يجعلك مريضا وتسقط مثل الحصى المظلم على يدك اليسرى، ومع حافة يدك اليمنى قم بطحن كل شيء يرقى إلى الغبار والذى أن بعد ذلك تتركه بعيدا عن يدك

مثل الرمال الناعمة، وبعد ذلك أبقى جالسا لفترة ثم أترك الطاقة العلاجية تدفق إلى التجويف المشكل بيدك
(خزان الطاقة لديك) خلال إصبع الإبهام، وبحماس قم بترديد هذا الإثبات لعدة مرات.

الإثبات

إن نور العلاج ينشط كل خلية موجودة فى جسدى ويحل كل شيء قد لا يمكن حله وينشأ ما يمكن إنشاءه مرة أخرى، فشكرا لك!

40 المودرا الديناميكية

فكما يشير إليه هذا الاسم بالفعل فإن أثناء انعقاد هذه المودرا لا تكون الأصابع منعقدة ولكن تكون متحركة.

وفى أثناء كل زفير ضع واحد من أطراف أصابعك على طرف إصبعك الإبهام، وفى أثناء الشهيق قم بمد الأصابع مرة أخرى، ثم تكلم بمقطع تعويذى وأنت تفعل هذان (أنظر المثال بالأسفل)، وافعل هذا مع كل يد، (وتستطيع أن تبدأ بالزفير بقدر ما تستطيع أن تبدأ فى الشهيق وهذا عندما تكون قد تنفست).

وفى أثناء "الساا" أضغط على أصابع الإبهام والسبابة معا، وفى أثناء "التاا" أضغط على أصابع الوسطى والإبهام، وفى أثناء "الناا" أستخدم أصابع البنصر والإبهام، وفى أثناء "الما" استخدم أصابع الخنصر والإبهام.

وعندما تفعل هذه المودرا فى المرة الثانية أضغط على ظفر إصبعك بدلا من طرف إصبعك باستخدام إصبع الإبهام.

وعندما تفعل هذه المودرا للمرة الثالثة أضغط على إصبعك بالكامل باستخدام إصبع الإبهام، وفى نفس الوقت أضغط على طرف إصبعك فى كف يديك.

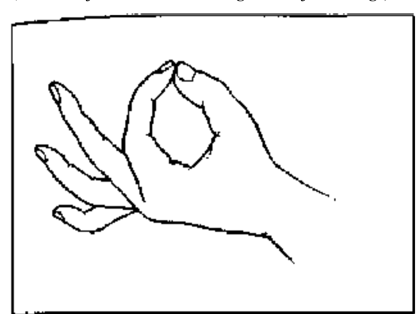
من الممكن ممارسة هذه المودرا كل يوم من 5 إلى 30 دقيقة.

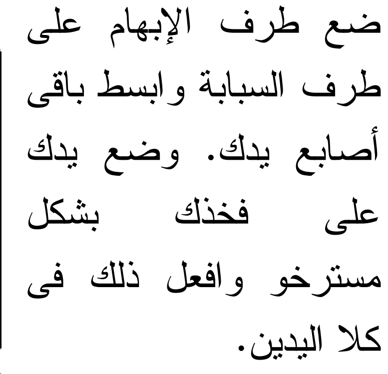


وعندما كنا أطفال كنا نلعب لعبة الأصابع والتى فيها نقوم بالضغط على الأصابع الفردية أو ثنيها أو مدها وفقا لخطوط لأنشودة كانت فى الحضانة، واليوم يستخدم المعلمين والمعالجين البدنيين تمارين هذه اليد للكلام أو تعلم الصعوبات، وهذه مودرا رائعة من أجل تحفيز نشاط المخ وإراحة الأعصاب، إنها تثير التركيز وتنشأ الراحة الداخلية، فرجاء كن متأكدا أنك تتنفس ببطء وأنك تجرى عملية الزفير والشهيق بالتساوى وبطريقة مريحة.

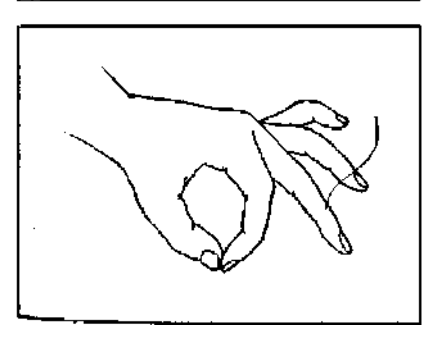
41 وضعية جانا ووضعية شين

(Gesture of consciousness and gesture ofknowledge)





ضع طرف الإبهام على طرف السبابة وابسط باقى أصابع يدك. وضع يدك على فخذك بشكل مسترخو وافعل ذلك فى كلا اليدين.



عندما تتجه أصابعك إلى السماء فإن هذه الوضعية تسمى بوضعية جين، وعندما تتجه أصابعك نحو الأرض فإن هذه الوضعية تسمى بوضعية شين.

يمكن أن تقوم بالوضعية بطريقتين مختلفتين؛ الأولى كما بينا منذ قليل. أن تدع طرفى إصبعك، الإبهام والوسطى، يتلامسان. أما الطريقة الثانية هى أن يلامس طرف السبابة العقلة الأولى من الإبهام (كما هو مبين فى الشكل)، ثم يكون للإبهام ضغط خفيف على ظفر إصبع السبابة. فالاختلاف الأول هو حالة التلقى السلبية، والاختلاف الثانى هو حالة البذل الإيجابية.



تعتبر هاتين الوضعيتين أفضل الحالات المعروف لليدين فى الهاثا يوجا، كما أن لهما تأثير على المستويات المادية والعقلية والعاطفية والروحية.

تمثل هذه الوضعيات الطبيعة المتصلة للوعى البشرى (الإبهامات). تمثل الأصابع الثلاث المبسوطة سمات الجناس التى تحتفظ بالتطور فى كل من الكون الأصغر والكون الأكبر داخل العاطفة: تاماس (الكسل)، راجاس (النشاط) وساتوا (التوازن والانسجام بينهما). وتصور الدائرة التى يمثلها تلامس كل من الإبهام والسبابة الهدف الحقيقى لليوجا- توحد الروح، الروح الشخصية مع البرهمي، عالم الروح.



نجد هذه الوضعية فى كثير من التصويرات الهندوسية للآلهة؛ ففيها ترفع اليد اليمنى إلى القلب ويكون كل من الإبهام والسبابة التين يلامس كل منهما الآخر فى مواجهة الكبد. إنها إشارة الدلالة على التعليم. كما أن البوذيين كذلك على إطلاع بهذه الإشارة ويسمونها بوضعية فيتاركا (إشارة المناقشة). بهذه الإشارة يحدد بوذا معانى الكلمات. ولقد صور المسيح كذلك على العملات البيزنطية باستخدام هذه الإشارة. وفى الشعائر الكاثوليكية يقوم القديس بعمل نفس الإشارة بعد إتمام التحويل.

أجد كذلك أنه أمر جميل ومشوق عندما نستخدم وضعية جانا قيد الممارسة على القلب. فقط ارفع يدك حتى تصل إلى مستوى القلب، واسمح لإصبعى الإبهام والسبابة أن يلامسا بعضهما البعضز وفى هذه الحالة سيتوجهان إلى أعلى وإلى أسفل كذلك. وبذلك يمثلان ببساطة حكمة الإله. إن هذا يدل على إخلاص الكائن البشرى وولاءه للحكمة الإلهية وإقرارها. كما أن هناك لطف من نوع خاص يتمثل فى هذه الإشارة يمس قلب المرء.

مع هذه الاختلافات لوضعية جانا، نجد أنفسنا بالفعل على المستوى الروحي. لكن التأثير المادى يجب أن لا

نغفل عنه. فعندما يتم تطبيق هذه الإشارة لعلاج الأمراض الجسدية، فإن هذا لا يصنع اختلافا سواء كان التطبيق لوضعية جانا أو وضعية شين. وبحسب ما قاله كيشاف ديف، فإن هذه الوضعية تعد علاجا كونيا لتحسين حالات الشد العقلى والاضطراب فى وظائف العقل، وكذلك علاج لتقوية الذاكرة والتركيز. فإنها تقوم بتنظيف العقل، وكلنا يحتاج إلى عقل نظيف فى أى من المواقف. كما أنها تستخدم فى علاج الأرق وقلة النوم وضغط الدم المرتفع. ويمكن دمج هذه الوضعية بغيرها من الوضعيات الأخرى، ويحصل بذلك تعزيز التأثير الحاصل من تلك الوضعيات عندما تمارس قبل أو بعد هذه الوضعيات. يمكنك ممارسة الوضعية بيدك اليمنى فقط، وبيدك اليسرى يمكنك ممارسة أى وضعية أخرى. وستجد استخدامات إضافية أخرى لهذه الوضعية فى الصفحات القادمة.

إن هذه الوضعية تقوم بتنشيط المكونات المعدنية وهى مصحوبة باللون الأبيض. الأبيض هو الفضاء الخارجى الذى يختبئ فيه الكمال. الأبيض هو لون الولادة والوفاة لبداية ونهاية جديدة. والأبيض كذلك لون الوحدة والسلام. الأبيض ينقى الذهن ويجلب الطمأنينة إلى النفس. تخيل اللون الأبيض. أولا قم بذلك عن طريق النظر العقلى إلى شيء أبيض، ثم قم بذلك بصورة تجريدية. تخيل أن



هناك جدار أبيض واسمح لنفسك أن تندهش بسقوط الأشكال والألوان عليك. وبذلك يمكن أن تحل الرسائل المشفرة الموجودة داخلها.

<u>الإثبات</u>

المعرفة الإلهية تجعل حياتى أكثر ثراء وأكثر سهولة؛ والحكمة تدخل السرور على قلبى وتبصرنى بالطريق.

42 الوضعيات الروحية
(التنوير الداخلى)

منذ فجر التاريخ لتعزيز التأمل أو الدعاء. ويمكن رؤيتها دائما فى التصويرات الهندية للآلهة، وكذلك فى تصويرات المسيح وبوذا والقديسين. وتعبر وضعية اليد للشخصيات الإلهية أو الحكماء عن حالة داخلية من العقل كذلك؛ وآمال الشخص المتأمل سواء كان ذلك بشكل واع أو من دون وعى لكى يدخل فى الحالة المزاجية المناسبة. وتمثل الوضعية بعض الخصائص التى نأمل الحصول عليها. فبعد ملاحظة تأملية طويلة يمكن للأشخاص تبنى تلك الخصائص. ومثال آخر لهذه القاعدة هو أنه بعد النظر إلى التصاوير العديدة للآلهة أو الزوار للمتاحف فى اليونان، اعتبر وجود وضعية أخرى أكثر بريقا.

أنا أؤمن بأن الروحانية يجب أن تندمج مع الحياة اليومية، والخطط المستقبلية وفى تحديات الماضي. ومن ثم فإنى قد ضمنت فى هذا الفصل وضعيات جديدة تحدد عادات الفكر والشعور.

عادة لا يكون هناك بيان للمدة التى ينبغى أن يقوم المرء بممارسة الوضعية، لأن الحالة تختلف من خص لآخر. فبعض الناس من الممكن أن يكون فى حاجة لممارسة التأملات التالية مرة واحدة فقط، وما هى إلا



دقائق ويشعر بتأثيراتها، ومرد ذلك إلى مستوى الاستحقاق الداخلي؛ وبعض الناس يحتاجون إلى التأمل لعدة أيام أو ربما أسابيع من 7 إلى 30 دقيقة يوميا حتى قبل أن يشعروا بتغير فى هذا الشيء أو أن هناك اتصال بالوعى العلوى قد تم تعميقه.



43 وضعية أتمانجالي
(وضعية الدعاء)

ضع كلتا يديك مجتمعتين أمام شقرا القلب. واترك مساحة خالية قليلة بين كل من راحتى اليدين. وفى بداية أو نهاية التأمل، اجلس أو انتصب واقفا لفترة بحيث يكون ذراعيك ممدودان ومرفوعان نحو السماء.

إن وضعك ليديك مجتمعتين أمام صدرك يعزز التجميع الداخلى ويخلق جوا من التناغم والتوازن والراحة والهدوء والطمأنينة. إن هذه الوضعية تنشط انسجام بين النصف الأيمن والنصف الأيسر من الدماغ وتعمل على إيجاد التناغم بينهما. فهى تستطيع أن تعزز التأمل الابتهالى عندما تطلب شيئا من الذات الإلهية، وعندما يكون لديك رغبة قلبية تود فى إشباعها. وبهذه الوضعية أيضا يمكنك أن تعبر عن الفضل والامتنان. ففى الهند هى وضعية التحية أو الشكر، وهى تظهر الاحترام والتوقير للكائنات البشرية الرفيقة.

إن الكلتيين والتيوتونيين القدامى قد وصلوا آلهتهم بالأذرع المرفوعة. وتعتبر هذه الوضعية قوية جدا وفعالة، وقد تم تحريمها أثناء التبشير. وفيما بعد تم إعادتها مرة أخرى. لكن القديسين فقط وأعضاء الهيئات الدينية وليس الأشخاص العاديين هم من سمح لهم باستخدام هذه

الوضعية. إذا، من المقصود بامتلاك القوة هنا؟ فى الهند ونيبال يقوم الناس بهذه الوضعية للأشخاص الكرام ولمن يحترمونهم من الناس.

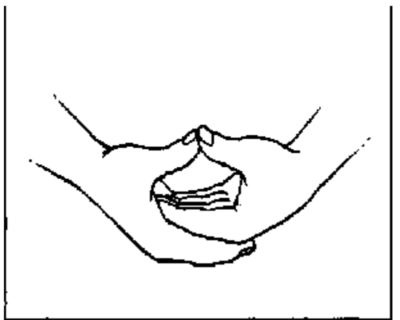
استكشاف مفهوم الوضعية. كما ذكرنا بالفعل، تقوم هذه الوضعية بتهدئة أفكارنا وينتج عن ذلك وضوح فى الأفكار. إن تهدئة الأفكار يعتمد دائما على قوة معينة، القوة التى تبنى القوة البدنية وترسخ العقل وتنقيه وتقويه كذلك.
تخيل أنك فى مكان مقدس من أماكن القوة. ربما تكون على دراية بأحد أماكن القوة المقدسة التى لها معنى خاص بالنسبة لك. ثم فى أفكارك يمكنك أن تجلبه إلى خصوصية حجرتك الخاصة فى أى وقت. كما يمكنك كذلك أن تتصور المكان الذى يتناسب مع احتياجاتك.

قم بتخيل هذا المكان على أكمل وجه للدقة قدر المستطاع. ففى الأماكن المقدسة نشعر بنوع خاص من الطاقة. وحاول أيضا أن تشعر بهذه الطاقة بداخلك. فهذه الوضعية ستجعلك فى حالة من الهدوء؛ سواء قمت بطلب أو سؤال، أو أظهرت المدح أو الثناء، فإذا كنت بحاجة إلى المساعدة، فإن المساعدة ستأتيك فى الوقت المناسب وبأفضل طريقة متاحة. وفى نهاية التأمل عليك أن تظل فى هدوء لفترة قصيرة. اغمر نفسك فى الطمأنينة ونعيم الإله.

الإثبات

بكل الامتنان أتلقى الخير الذى ينتظرني.

44 وضعية ديانى (وضعية التأمل والتفكر)



ضع كلا من اليدين أمامك كما يوضح الشكل، بحيث تكون اليد اليسرى واقعة فى اليد اليمنى ويلامس كلا الإبهامين بعضهما البعض. تعد هذه هى وضعية التأمل الكلاسيكية، وأنا دائما ما اقترحها عندما أتأمل من دون وجود أى نوايا معينة. فعندما أجلس وأراقب تنفسى أكون مغيبا بشكل كامل وأسمح للقوة الإلهية أن تمر بداخلى من أجل ذاتي. وأنا أعلم أن الإله ما يريد إلا الخير لى ويقدم لى المساعدة فى أى وقت وفى أى مكان عندما أسمح بذلك. "إرادتك ستتم" تعبير السعادة القلبية الغامرة.

تظهر اليدان اللتان تشبهان الطبق أننا أحرار من الداخل وأننا أنقياء وأصفياء لكى نتلقى كل شيء نحن بحاجة إليه فى طريقنا الروحي. ولأنه لا يوجد مساحة خالية فى الكون (كل شيء يظهر خايا بالنسبة لنا هو فى الحقيقة مليء بالطاقة الثابتة)، هذا الفراغ سيكون ممتلأ بالطاقة الجديدة، والذى يقوم بتحديد درجة تلك الطاقة هى أفكارنا ومشاعرنا. ولهذا السبب فإنه من الأهمية بمكان أن

يكون لديك خلق المسامحة أولا وأن تعيش فى سلام مع كافة المخلوقات.

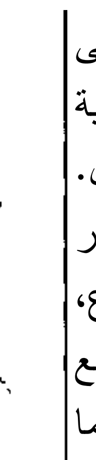
إن الأمر يشبه التعاون الصامت مع أفضل أصدقائك. لستم فى حاجة بعد إلى أن يخب كل منكم الآخر بأى شيء، لقد استكفيتم لأنكم تعلمون أن كل شيء مهم قد قيل وفرغ منه. أنت تشعر بالاتصال وهذا يكفي.

فى التأمل الكلاسيكي، يتم اجتلاب هذا الفراغ إلى العقل بهذه الوضعية، بمعنى أنك لا تفكر فى شيء البتة. هذا أمر فى غاية الصعوبة، كما أن هناك نسخة ثانية. وهنا يتم توجيه التركيز نحو التنفس، بل إن كل هذه الحواس مركزة على التنفس. فهذا أقرب للعمل بالفعل، وهنا ربما لا تزال هناك بعض الصعوبات التى تواجهها. فإذا كانت أفكارك تذهب فى أغلب الأحيان عن تنفسك، أو أنك تشعر بأقل رغبة فى التفكير السلبي، إذا تخيل رمزا طاقيا كونيا (ضوء، مثلث، دائرة، زهرة أو حجر الخ) أمامك. ولابد أن تكون على أتم الإثبات بأنها هذا الرمز متصل بالطاقة الألهيه.

الإثبات

سيتم فعلها

45 وضعية الذات الباطنية



ضع طرفى إصبعى الشبابة معا، واجعل يدك دائرية كما هو مبين فى الشكل. واجعل الإبهامين بجوار بعضهما البعض. مثل الشارع، يؤديان إلى أطراف الأصابع الصغيرة التى يلامس كل منهما الآخر. أما الفراغ الموجود بين الإبهامين يمرر الضوء ويكون شكله تحت أطراف الأصابع الصغيرة. هذه الفتحة تمثل قوة القلب من خلال الحكمة الإلهية. وتختلف هذه الفتحة من شخص لآخر. يقول سوفى روديللى الذى كان مهتما بتمارين اليد ووضعياتها لعدة سنوات:" تمثل هذه الوضعية الطبيعة الداخلية للكائن البشرى والتى تضمرها القوة المادية، ولكنها تتلاشى فى بعض الأحيان عن طريق النعيم أو الشقاء، أو أنها تهتدى عن طريق المذهب السرى عن طريق الكائن البشرى الداخلي".

أولا ضع يديك فى هذه الوضعية أمام جبهتك مباشرة، وانظر من خلال الفتحة دون أن تومض عينيك

قدر المستطاع. ثم أخفض ذراعيك وأبعد الوضعية عن جسدك مسافة بوصة واحدة أو تحت ذقنك لفترة قصيرة. وبذلك ستتحول يداك بشكل تلقائى إلى النقطة الذى تقع فيه نفسك وتكون هالة حول النفس، وذلك طبقا للسريات القديمة. والآن انتبه إلى تنفسك. فمع كل زفير اهمس برفق "هووو" ودع نفسك لكى تحل من خلال الفتحة الصغيرة فى اللامحدود فى السرية الكبرى.

عندما نقوم بهذه الوضعية من وضع الجلوس فى وضعية التأمل مع تقاطع الساقين، فإننا نحصل على العديد من المثلثات التى تشكلها أجزاء الجسد. بداية من المساحة القليلة بين الأصابع، وفوق اليدين والذراعين والساقين وشكل الجسد بالكامل. والمثلث هو رمز الإله، ويقوم جسدك فى هذه اللحظة بالعبير عن ذلك من خلال وضعيته من خلال عدة طرق. وهذه الوضعية هى صلاة من غير كلمات، ابتهال صامت وإخلاص إلى الذات الإلهية.

بهذه الوضعية، يمكننا الدخول إلى مجال الذى لا يمكن إدراكه، مجال الطاقة الألهية.. وعلاوة على ذلك بعد التأمل فى هذه الوضعية أصادف أبيات من قصيدة لهيرمان هيس يقول فيها:

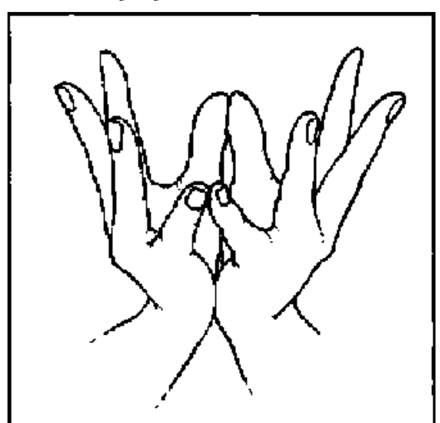
حياتنا بين الحقيقة والوهم :. وما هى إلا شعور بالشقاء

ولا يزال الحى باقيا :. وعنه تأتينا الرؤى الظلماء

وما نحن إلا مخدوعون والوهم يحوطنا:. كالأعمى يسير بلا اهتداء
فى الزمان وفى المكان نفتش بلهفة :. عما عساه يجود به البقاء
وما نأمله هو الفداء مع الخلاص :. فى وهم الأحلام من عطاء
لأننا متصلون بالله ولنا سهم :. فى نشأة الخلق وفى البناء

46 **وضعية اللوتس** (**رمز الصفاء**)

(رمز الصفاء)



ضع كلتا يديك أمام صدرك بحيث تلامس حواف يديك فقط بعضها وتتلامس أطراف الأصابع مع بعضها البعض. هذا هو برعم زهرة الوتس. والآن افتح يديك مع الاحتفاظ بالاتصال بين أطراف الأصابع الصغيرة والحواف الخارجية للإبهامين. ابسط الأصابع الأخرى واجعلها متفتحة قدر الإمكان. وبعد أربعة أنفاس عميقة، أغلق كلتا اليدين مرة ثانية داخل البرعم، وضع أظافر أصابع كلتا اليدين فوق بعضهما البعض. والآن اجمع أظهر الأصابع وأظهر اليدين، واسمح ليديك بالوقوع بشكل مسترخ لفترة قصيرة. وبنفس الطريقة، أعد يديك مرة أخرى إلى البرعم والزهرة المفتوحة. أعد ذلك عدة مرات.

إن هذه الوضعية تنتمى بالأساس إلى شقرا القلب وهى ترمز إلى الصفاء. فالحب حياته داخل القلب جبنا إلى جنب مع إرادة الخير والحنان والتكافل. ونحن بدورنا معنيين بالحفاظ عليها ومعنيين كذلك بتعزيزها، مثل الزهرة المفتوحة التى تجعل كأسها مفتوحة للنحل كى يمتص رحيقها. فالزهرة تغذى النحل وتمده بالدفء فى الليالى

الباردة. وتقوم النحلة بدورها بعملية التلقيح وتساعد الزهرة فى إتمام هدفها من الوجود. فنحن متصلون بغيرنا من الكائنات البشرية الأخرى بطريقة تشبها العلاقة بين الزهرة والنحلة ونعتمد عليها بشكل كبير أو صغير، فى كل من حالات الخير أو الشر. لكن الزهرة المتفتحة تحمل لنا رسالة أخرى. إنها مفتوحة للشمس والقاعدة الإلهية وتسمح لنفسها أن تأخذ أى شيء تحتاجه؛ وهى تأخذ بغزارة، فهى تأخذ أكثر مما تحتاجه. ونحن نستمتع بالأزهار المتفتحة لأنها تحمل السعادة والطلعة الإلهية وتقدمها لنا.

قم بهذه الوضعية عندما تكون مستزف أو مستغل أو عندما لا تفهم بشكل صحيح أو عندما تكون بمفردك. افتح نفسك للقوة الإلهية واستقبل ما تحتاجه بل وأكثر.

تخيل برعم الزهرة (أو زنبق الماء) فى قلبك.

فى كل مرة تتنفس فيها، تتفتح الزهرة جزءا أكبر، حتى تكون فى النهاية متفتحة بشكل كامل وتستطيع أن تمتص أشعة الشمس بداخلها. فهى تسمح لنفسها بأن تكون ممتلئة بالضياء والنور والدفء والحب والرغبة والسعادة.

__الإثبات__

افتح نفسك للطبيعة؛ أنا أفتح نفسى للخير الموجود فى أى كائن بشري؛ كما أننا أفتح نفسى للإله، لذا فإننى سأكون أكثر سعادة.

47 وضعية أبهايا

(وضعية الوعد بالحماية)

ارفع يدك إلى مستوى الصدر بحيث يكون راحة اليد واجهتها للأمام

هو مبين فى الشكل. وضع يدك اليسر على فخذك الأيمن فى صدرك أو على قلبك.

كثيرا ما نرى هذه الوضعية فى تصاوير الآلهة فى بلاد الهند والصين ونيبال واليابان. إنها تعد المؤمن بها بالحماية والخلو من الخوف. كما أنها تبين قوة الشخصية.

يجب أن نتذكر أن الخوف أو القلق هما فى الأساس دليل على الضعف. وتظهر نظرية المكونات الخمس الصينية أن الضعف من بين الأشياء الأخرى فى مكون النار يخلق الخوف من الآخرين، وفى مكون الخشب يخلق الخوف من الكائن الذى يحدده الآخرين، وفى مكون المعدن يخلق الخوف من الوحدة، وفى مكونى الماء والأرض يخلق الخوف من تحديات الحياة عموما. فالخوف له عدة أشكال، ولكن سببه دائما هو الضعف. لذا فإن الوصية الكبرى لجميع أنواع اليوجا هو عدم العنف. وكلما كان الشخص أقوى، والقوة تشمل أيضا القوة فى المستوى العقلى العاطفي، كلما كان قادرا على الحياة من دون عنف، لأن الشخص القوى نادرا ما تتم مهاجمته. وكثير من الناس ما يكون ديهم ضعف نتيجة الصراعات الداخلية، ويرجع

ذلك إلى نقص معين فى وحدة ما داخل أنفسهم. وهذه المعارك الداخلية يتم ترجمتها فى العالم الخارجى عن طريق اجتذاب الخصم المناسب فى المعركة. يجب أن نحتفظ بهذا كله فى عقولنا عندما نطلب الحماية من هذه الوضعية. لكن فعل الوضعية وحده لا يكفى لحل المشكلة، لأن المواجهة مع هذه الطبائع السلبية للنفس عملية طويلة من التحويل، وبالتزامن مع التخيل المستحب يمكن لهذه الوضعية أن تقدم المساعدة فى المواقف المخيفة.

تخيل أنك ممسك بقمع فضى أو ذهبى بيدك. أثناء الشهيق يتدفق الضوء الإلهى (الشجاعة، الرضا، الثقة) من خلال القمع إلى رأسك. ومن هناك تتدفق داخل جسدك. واسمح لنفسك أن تمتلأ بهذا الضوء. وأثناء الزفير يتدفق الضوء إلى الخارج مرة ثانية عن طريق يدك اليمنى وأنت توجهه نحو الشخص أو الشيء المعين الذى يجب عليك مواجهته. ربما تكون لديك رغبة فى مواجهة أكثر من شخص به، إذا عليك أن تستمر وأن تفعل أى شيء طبيعى يأتى إليك. قم بهذا البتهال كثيرا للشخص أو الشيء الذى يشغل اهتمامك، واسمح لنفسك بالاندهاش من النتائج الإيجابية التى ستراها.

الإثبات

أؤمن بالخير الموجود فى هذا الشخص (أو فى هذا الشيء) وهذا الخير سينتقل إلى.

48 وضعية فارادا
(وضعية منح الأمنيات أو الرحمة)

ضع يدك اليسرى مقلوبة وحول راحة اليد إلى الأمام، وضع يدك اليمنى على فخذك الأيمن.

تعد هذه الوضعية من الوضعيات المفضلة فى تصوير آلهة الهندوس. لأنه كما هو واضح من الاسم إنه أمر من المغفرة والرحمة. بل إن المؤمنين يطمعون فى أن يباركهم الإله كثيرا، وأن يحقق لهم أمنياتهم، فيتم التعبير عن ذلك بطريقة ملائمة. فالشخص الذى يعطى سيمنح المغفرة، والشخص الذى يصفح ستتم مباركته على نحو وافر. فالمغفرة دائما ما تعنى أنك قادر على أن تغفر لنفسك. وذلك لأن المغفرة لنفسك والآخرين هى أصعب شيء يمكن للمرء أن يطلبه من شخص آخر. ولكن صحيح أن أكثر الأشياء روعة يكون عندما ينجح فى ذلك. إن اليد المفتوحة المسامحة ممتلئة إذا بالغنى من الداخل والخارج. أنا أتحدث من منطلق التجربة والخبرة، ويمكننى بالفعل أن أحبذ لكم خلق المسامحة والعفو. وربما يكون الأمر صعبا

عليك فى البداية، فإذا كان الأمر كذلك، عليك أن تطلب العون من القوة الإلهية التى تحيا بداخلك.

إنه من الأهمية بمكان كذلك أن تعلم أن العمل المكثف للمغفرة ينبغى أن لا يتم من خلال العام بالكامل، لأن ذلك سيرهقنا كثيرا. ولكن إذا كان أكثر نفعا فى برنامج لإزالة السموم فى الربيع أو فى الخريف.

إن مقولة(دعنا ندفنها) تؤدى إلى القضية الأساسية من المغفرة، والطبيعة التى تظهر كيفية وسبب الخريف. فإذا لم توضع الاحتياجات تحت التربة، لن تنموا نباتات جديدة. إذا لم ندفن ماضينا، فإن سيضرنا كثيرا إلى أنصبح مرضى؛ كما أنها ستعرقل نمونا الداخلى.

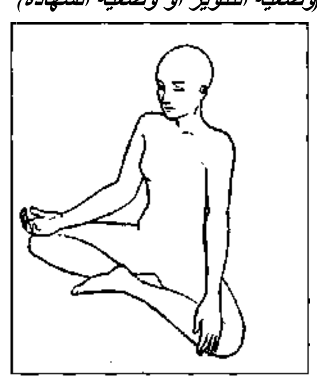
تخيل أن أمامك شيء ينتمى للشخص الذى يهتم بحاجتك إلى المغفرة. مع كل زفير انفث مشاعرك السلبية على هذا الشيء وفوقه. باختصار، ضع الشيء فى حزمة وادفنه فى مكان يحمل معنى خاصا بالنسبة لك. يمكنك أن تفعل ذلك كشعيرة وأن تدفن السلبية بالفعل فى الأرض.

الإثبات

أغفر لنفسى جميع الأشياء الخاطئة التى فعلتها أو قلتها. أغفر لك كل الأشياء الخاطئة التى فعلتها أو قلتها.

49 وضعية بهامسبارشا

(وضعية التنوير أو وضعية الشهادة)



ضع اليد اليسرى إلى الأسفل على الأرض واسمح لأصابعك أن تلامس الأرض. واجعل يدك اليمنى منتصبة لأعلى جهة السماء مثل الزهرة المتفتحة.

بوذا مثل عيسى قد تم إغوائهما من الشر قبل أن يشرع فى تبيين تعاليمه، ولكن كلاهما كان ناجحا فى مقاومته. تقول الأسطوره الصينية القديمة ولقد حاولت مارا إلهة الرغبات الحسية أن تأخذ بوذا إلى اعتقاد أنه لم يكن هو المخول بامتلاك قطعة الأرض التى حاذ تأملها. ثم قام بوذا بلمس الأرض بأصابع يده اليمنى وأقسم أنه يتحمل شهادة أنه هو المخول بالمكوث فى الأرض نتيجة أفعاله الحميدة الكثيرة. فهذه الأسطورة تبين لنا كيف أن الأمر مهم بالنسبة للناس لكى يتموا واجباتهم الأرضية أولا إذا كانوا بحق يرغبون فى الحصول على التنوير.

إذا كنا على دراية بأن الوعى الكونى بجميع أشكاله يظهر نفسه فى كل شيء وفى كل شخص من حولنا، فإننا نكون بذلك على اتصال بكل شيء من خلال وعينا

الشخصي، ثم يصبح الأمر الأول المقصود من جميع الأديان الكبرى واضح بالنسبة لنا. عليك أن تحب نفسك وأن تحب العالم من حولك، لأنك والعالم من حولك شيء واحد. نحن جميعا جزء من الفراغ الأعظم. ما بالداخل هو ذاته ما بالخارج. والفراغ أعظم من قمة أجزائه. الأعظم موجود داخل الأصغر. حقا إننا لن نستطيع أن نضاهى الأحجام الكاملة لهذه القوة، وهذا أمر جيد كذلك.

بكل بساطة عليك أن تنظر إلى شيء أو كائن (حجر، نبات، حيوان الخ)، أثناء شهيقه يقوم بامتصاص بالطاقة، وأثناء زفيره يمنحك تلك الطاقة. فكل نفس يتنفسه يشبه الوثاق، ثم يصبح الاتصال أقوى وأقوى إلى أن تندمج معه. كما يمكنك أن تدخل فى اتصال مع الوعى الكونى بهذه الطريقة، وهى بدورا ستبصرك بالطريق إلى الوحدة الخالدة.

الإثبات

بالاتصال مع الوعى الكونى أشعر بأننى مهتد ومحمى ومنصور ومؤيد فى طريقى فى الحياة.



50 وضعية دهارماشاقرا
(وضعية لف العجلة)

ارفع كلتا يديك إلى صدرك بحيث تكون اليد اليمنى أعلى بقليل من اليد اليسرى. اجمع كلا من الإبهام والسبابة فى كل يد على شكل حلقة. تواجه راحة اليد اليسرى قلبك، بينما يكون ظهر يدك اليمنى مواجها لجسدك. ثم يلامس الإصبع الأوسط من اليد اليسر المكان الذى يجتمع فيه كل من الإبهام والسبابة مكونين دائرة مغلقة.

قبل أن تواصل القراءة، توقف للحظة وجرب وضعية دهارما شاكرا. أثناء القيام بها، تنفس بعمق شديد ثم ببطء، وفى الأخير ركز على كيفية ملامسة الأصابع الثلاث لبعضهم البعض. بم تشعر؟ أمن الممكن أن تشعر بتغير فى حالتك أم لا؟

إن الأيدى تشكل عجلتين. فى الأساطير الهندوسية ترمز العجلة إلى الكمال أو إلى عجلة الحياة التى توجهنا من خلال مجموعة مختلفة من الخبرات والتجارب. ولكن لدينا عجلتان هنا، ويشير ذلك إلى إحدى تعاليم التجسيد. إن الإصبع الأوسط فى اليد اليسرى يمثل الانتقال من هذه الحياة إلى الحياة الأخرى، من الميلاد إلى الممات.

بالنسبة لى تحمل هذه الوضعية معنى خاصا جدا بالإضافة إلى ما سبق. اليد اليسرى التى تشير إلى قلبى ترمز إلى عالمى الداخلي، أما اليد اليمنى تشير إلى العالم الخارجى المحيط بي. فلابد أن يكون الداخلى والخارجى فى انسجام، وإلا لن تكون طاقتى متوازنة ولن أكون سعيدا. ويعنى ذلك على سبيل المثال أنه لابد أن أقوم بإسهامى تجاه المجتمع، وأنه من الواجب على أن أتم واجباتى تجاه هذا المجتمع. فقط بعد ذلك يمكننى أن أنعم بالهدوء والسلام. ولكنه من المهم أيضا أن أمنح نفسى الوقت الكافى للتواصل الذاتى الذى من خلاله أرسم القوة والحكمة الجديدتين. كما أن هذه الوضعية تثير الانتباه إلى التغيير الأبدي. إن القاعدة الإرشادية التى تنطبق على كل من الأوقات الطيبة والأوقات السيئة تقول: "هذا أيضا سيمر". إذا تذكرنا ذلك فنحن على مقربة من الصدق الداخلى والانسجام الباطني.

تخيل أن نفسك العليا تمثال من النور واطلب منها أن ترشدك بحكمة عبر هذه الحياة المتقلبة. يمكنك أن تطلب منها أى شيء. ثم عليك أن تظل فى صمت لفترة وتنصت. ربما يكون تمثال النور هو الآخر لديه شيء ليقوله لك.

الإثبات

بقلب ممتن أثق فى نفسى العليا التى تعلم الأفضل بالنسبة لى.

51 وضعية فاجرابرانداما

(وضعية الثقة الراسخة)



أدخل أصابع اليدين فى بعضهما البعض أمام صدرك. الحقيقة الأساسية الراسخة هى أساس الثقة بالنفس الصحية. فنحن نواجه الأوقات عندما نظن أننا يمكننا التعامل مع أى شيء يمكن أن يعترض طريقنا؛ وفى بعض الأوقات نكون غير واثقين من أنفينا، فنشعر بعدم الأمان ونظن أن أنفسنا غير قادرة على التعامل مع شيء يحدث. ولكن عندما نأخذ نظرة إلى الأشياء عن كثب، نلاحظ مدى أهمية القوة الداخلية لثقتنا بأنفسنا. وعندما نكون ضعفاء لا يوجد شيء على أى مستوى من المستويات المادية أو العقلية أو العاطفية، ومن ثم يتسلل بداخلنا الشعور بعدم الاطمئنان. لذ يمكننا بناء قوتنا الداخلية ببعض الوضعيات المعينة، وبعض التمارين البدنية وبعض التمارين التنفسية.

علاوة على ذلك، فقد لاحظت أن الشك يساورنى أو الشعور بعدم الاطمئنان ينتابنى عندما أفقد اتصالى بالوعى الكوني. أليس أمرا رائعا أن تعلم أننا جميعا طريقة واحد من التفكير منه وأننا نستطيع التغلب على هذه المسافة فى

أى وقت؟ فالوعى الكونى أو الإله دائما ما يكون هناك، ولكن أين نحن؟ لقد غيرت هذه الملاحظة حياتى بالكامل.

لكى تكون متذكرا دوما لهذه الحقيقة، يمكنك أن تضع شيئا، وليكن طلسم مثلا فى جيبك أو على منضدتك. فى بداية التأمل قم بصياغة حاجتك أو طلبك صياغة دقيقة وواضحة، سواء كان لذلك بصوت مرتفع أو بصوت منخفض. ثم قم بشكر التوجيهات التى وجهت لك. وبالنسبة لباقى التأمل عليك أن توجه تركيزك على التنفس.

الإثبات

إننى مخلوق من مخلوقات القدير الذى تساعدنى قوته فى جميع الأوقات.

52 وضعية ناجا

(ناجا، الأفعى، ترمز إلى القوة الخارقة للطبيعة والبصيرة والقوة)

ضع يديك متقاطعتين أمام صدرك واجعل الإبهامين متقاطعين كذلك. أحيانا تسمى هذه الوضعى بوضعية البصيرة النافذة. حتى عندما نسلك الطريق الروحانى حتما سنواجه بعض التحديات الدنيوية مرات ومرات عديدة. فقط عن طريق العمل من خلال هذه التحديات يمكن تحيق التقدم فى طريقنا؛ وأيضا عن طريق ذلك فقط يمكنا أن نصل إلى هدفنا من هذه الحياة. ولهذا السبب يمكن أن تكون وضعية ناجا حلا ناجعا لحل المشاكل اليومية.

يمكن كذلك توقع إجابات الأسئلة الخاصة بالقرارات التى يجب اتخاذها، ومعنى الأمور الخاصة والمستقبل والطريق الروحاني. عندما نكون بحاجة إلى معرفة شيء ما، كذلك عندما نكون على علم به فى الوقت الحالي. ولكن يجب أن نسأل ونسمع.

إن تأجيج النيران عنصر قوى وفعال. إنها تدفئنا وتحركنا وتنشطنا. لهذا السبب تحدث تخيلات النار دائما

شيئا فى العاطفة، وتنمى القدرة وتزيل التوترات. فعندما نشعل النار فى قاع الحوض الخاص بنا، فإن هذا لن يعطينا القوة فحسب، ولكنه سيمدنا بالضوء كذلك. لذا يمكننا أن نحمل هذا الضوء معنا كالشعلة وهى التى ستبصرنا بالطريق.

بقوة التخيل التى تتمتع بها هذه، قم بإشعال النار فى قاع حوضك. وأثناء الشهيق اجعل ألسنة اللهب تضطرب لأعلى بقوة، وبذلك تواجه العالم بقلب نيراني. اجعل ألسنة اللهب تواصل الارتفاع إلى أعلى، لذا أنت تمتلك رأسا صافيا نقيا. أنفاسك عميقة وقوية فى البداية، وبمرور الوقت تصبح أبطء وخفيفة ومتتالية. كل شهيق يجعلك تجلس بشكل أكثر استواء داخليا وخارجيا كما لو أنك مسحوب لأعلى. وأثناء الزفير اجعلها فوق حجمك الجديد، ولكن دع جميع التوترات الداخلية. ابق على وضع السكون لفترة. أولا سل أسئلتك ثم استمع بعد ذلك بداخلك.

الإثبات

كل حواسى مركزة على الإله، وبكل امتنان أقبل نصيحته وأفعاله الحكيمة.



53 وضعية بوشبابوتا (قبضة الأزهار)

ضع يديك مثل الطبق الفارغ على فخذيك. وجعل يدك تسترخ بجوار بعضها البعض بطريقة مسترخية، بحيث يكون الإبهام فى كل يد مقابلا للعقلة الخارجية للسبابة.

التركيز هنا هو الانفتاح والقبول. ما هى ثروة تحبسها لنا الحياة (والكون)؟ كيف يمكننا أن نقضيها دونما تركيز؟ كم مرة نكون فيها قريبين داخليا أو خارجيا من فرصة جديدة؟

كم مرة نتجاهل فيها الإشارات اللطيفة من الكون حتى أصبحنا فى حاجة إلى نفحات من القدر لتعيدنا مرة أخرى إلى المسار الصحيح؟ من المكن أن ننال العفو فقط إذا كنا منفتحين. أريد سببا واحدا يجعلنا منغلقين على أنفسنا، إنه الخوف، بالإضافة إلى السلبية. ولكن مهما كان الأمر سيئا فإنه لن يدخل إلينا أو أن يؤثر علينا إذا سعينا بجد للحصول على قلب طاهر نقي. إنه قانون الأكوان. إننا يمكننا أن نجذب ما ليس له مثيل بداخلنا. ولهذا السبب فإن الصحة العاطفية العقلية أمر فى غاية الأهمية. من الصعب علينا أن نتجنب المشاعر السلبية التى تنمو بداخلنا قدرا، ولكنا

فى الوقت ذاته يتوجب علينا أن نتعامل معها وأن نحولها فى أى وقت. ويعد ذلك جزءا من عملية النضج.

تعبر وضعية بوشبابوتا عن هذا الانفتاح. فقط بالأيدى المفتوحة يمكننا ان نثرى العالم، وفقط عن طريق العقل المتفتح والنفس المتفتحة يمكننا أن نتلقى ما يعطيه لنا الوعى الكونى.

إن يديك المفتوحتين تشبهان الزهور. تخيل أن هناك زهر أخرى فوق رأسك. أثناء التنفس تأتى الأشعة الذهبية من الكون الذى يجسد الحب والدفء والسعادة والسلام. ومن خلال الأزهار المتفتحة تتدفق هذه الأشعة إلى أعماق أعماقك. بعد ذلك أعط لنفسك الفرصة حتى تمتلأ بهذه الأشعة(خذ وقفة مع تنفسك للحظة)، ثم قم بإشعاع هذه الثروة من خلال قلبك فى الكون أثناء الزفير.

الإثبات

أفتح نفسى للسعادة الإلهية (أو القوة العلاجية، النور، الحب الخ)، لتمتلأ نفسى بها. وأنا أقوم بإشاعتها فى الكون من خلال قلبى.



(المصابيح الصغيرة لليوجا)

عشر وضعيات تم مناقشتها فى العمل الأول، وخمس عشرة فى العمل الثانى بمجموع خمس وعشرين وضعية.

وطبقا لهذه الكتابات نجد أن تأثيرات هذه الوضعيات تمتد من علاج الأمراض اليومية إلى المحافظة على نضرة الشباب فى عمر الشيخوخة الناضج، لدرجة إمكانية تحديد يوم الوفاة. يعتقد كثيرون من صناع اليوجا أن هذه الوعود ينبغى أن لا تأخذ بالمعنى الحرفي. فهم يقولون أن هذه تفسيرات ظاهرية لغير الملقنين. إن الجوانب الأعمق من الوضعيات لا تعطى إلا لمن يمارسونها بجدية من خلال توجيهات المعلم.

إن الوضعيات تستخدم لإيقاظ الكوندالينى أو مواجهة ألوان الوعى المتمدد أو تحقيق التنوير. ولأن هذه الممارسات مثل حبل البهلوان ومن الخطورة بمكان، فإنه يمكن تعلمها عن طريق معلم ذى خبرة. إن الطريقة التى أستخدم بها هذه الوضعيات فى حياتى اليومية والتى أقدمها هنا تخدم صحة الجسد والعقل والنفس. وهذا سبب كاف بالنسبة لى لكى أقوم بممارستها.

يعتبر سوامى ستايينادا سارازواتى أحد صناع اليوجا هو أول من وصفها، لذلك يمكن للشخص العادى أن يقوم بها. وهو كذلك يوجه النصح بممارسة الوضعيات مجتمعة مع

وضعيات الجسد(أساناس) وتمارين التنفس (برانايامس) لأن ذلك سيشد الجسد وعملية التنفس. واليوم نجد أن الاتجاهات الأخرى مثل اليوجا الطاقية ويوجا كوندالينى تتفق مع هذا الرأى.

في البداية سأقوم بذكر الوضعيات الممارسة فى وضعيات التأمل فى هيئة الجلوس ثم تسلسل الوضعية بعد ذلك.

فى وضعيات التأمل فى هيئة الجلوس
وضعية نانا ووضعية شين
(وضعية المعرفة ووضعية الحكمة)

وضعية اليد الوحيدة فى الهاثا يوجا قد مرت فى الصفحات الأول من الكتاب.

- قم بوضعية التأمل من الجلوس وقم بالوضعية كما هو مذكور.

وضعية بوتشارى (التحديق فى الفضاء)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس أمام جدار أبيض (انظر بعينيك إلى الجدار)
- ضع إبهام يدك اليمنى بين أنفك وشفتك السفلية.
- حملق فى إصبعك الأصغر.
- بعد فتر قصيرة، أخفض يدك واستمر فى النظر إلى المكان الذى كان الإصبع الأصغر متواجدا فيه.
- ركز على هذه النقطة قدر الإمكان ولا تفكر فى أى شيء آخر.

التأثير: تقوى الذاكرة والتركيز وتريح العقل.

وضعية شامباف

(توجيه النظر لأعلى بين الحاجبين)



- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس وشكل وضعية شين أو جانا بالأيدى
- وجه بصرك إلى أعلى وإلى أسفل، كما لو أنك تود النظر إلى منتصف جبهتك.
- هدئ تفكيرك. لا تفكر فى أى شيء أو راقب تنفسك فقط.
- أوقف الوضعية بمجرد أن تتعب عيناك.

التأثير: لقد ذكرت هذه الوضعية فى التدريب العقلي. ولكن لها تأثير أيضا فى تهدئة العقل وتقليل تأثير التوتر. إنها تعتبر واحدة من أكثر التقنيات العالية لليوجا. بهذه الطريقة جدير بنا أن نتفوق على العالم العقلى وأن نكون قادرين على الدخول فى مجال الوعى الأعلى.



وضعية أجوشارى

(انظر إلى طرف الأنف)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس وشكل وضعية شين أو جانا بالأيدى =
- ثبت عينيك على طرف أنفك.
- حينما تتعب عيناك، قم بإنهاء الوضعية.

التأثير: هذه الوضعية تقوى التركيز، وتهدئ الجهاز العصبى وتحفز شقرا الجذر.

وضعية أكاشي:

(وعى الفراغ الداخلي، اللسان فوق اللثة)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس.
- ضع إبهامى كلتا اليدين على بطانة الإصبع الأوسط لكل من اليدين.
- ارفع ذقنك قليلا ووجه عينيك لأعلى إلى منتصف الجبهة.
- لف لسانك للخلف وضع طرفه فوق اللثة.
- راقب أشكال التنفس الأربعة (الشهيق، والتوقف الممتد، والزفير والتوقف الممتد).

التأثير: إنها تأخذنا سريعا إلى نشوة الضوء، وتزيد من نشاط المخ، وتهدئ الأعصاب وتخلق جوا من التوازن

الداخلي. فوضعية اللسان لها تأثير إيجابى على الجهاز الحوفى المسؤل عن مشاعرنا وأمزجتنا. كما أنها تعزز من اندماج نصفى الدماغ. ونتيجة لذلك فإن هذه التجربة تعد طاقة مغلقة تقوم بشحن نفسها بشكل أكثر تكثيفا. وجدير بالاهتمام أن تمارس هذه الوضعية لبضع دقائق يوميا لعدة أسابيع.

وضعية بوجانجاني:
(تنفس الحية)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس واجعل يديك تأخذ شكل الوضعية رقم (8).
- الآن حرك الهواء وكأنه ماء متجرع، ووجهه إلى جوفك.
- قوس جوفك بطريقة مسترخية واحبس الهواء للحظات فى هذه المنطقة.
- دع الهواء يخرج مرة أخرى عن طريق التجشؤ.
- يكفى أن تقوم بهذا التمرين من 3 إلى 5 مرات على التوالى.

التأثير: هذه الوضعية تقوى الجوف وتقلل من الغازات ولها تأثير تنظيفى على منطقة الهضم وتساعد على زوال مشاكل المعدة.



وضعية كاكي:

(منقار الغراب)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس.
- اجعل شفتيك تأخذ شكل حرف الواو.
- ثبت عينيك على طرف أنفك.
- الآن خذ شهيقا ببطء وخذه من فمك كاملا.
- الآن أغلق فمك واحبس نفسك لمدة 10 ثوان.
- ثم أخرج الهواء ببطء شديد عن طريق أنفك.
- كررها من 10 إلى 30 مرة.

التأثير: إن وضعية كاكى لها تأثير تنظيفى على الفم واللثة ومنطقة الهضم العلوية بالكامل، من المعدة وصولا إلى الأمعاء. وبناء عليه فإنها تجعل البشرة أكثر نضرة. بالإضافة إلى أن لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبى المستقل. وهى كذلك تقوى حاسة التذوق بالنسبة للمذاقات الحلوة والمالحة والحمضية واللاذعة. وأخيرا تقوم بتنشيط إفراز اللعاب ولها تأثير تبريدى.



وضعية يوني
(خاتم المصدر الداخلي)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس وتنفس بطء وبشكل إيقاعى وبعمق.
- احبس نفسك وسد أذنيك بالإبهامين، والعينين بالسبابتين، وفتحتى الأنف بالإصبعين الأوسطين. ضع البنصرين على شفتيك والإصبعين الأصغرين تحتهما لتغلق فمك.
- أزح الإصبع الأوسط من على أنفك وأخرج الزفير ببطء. اترك باقى الأصابع كما هي.
- تنفس ثم أغلق فتحتى الأنف مرة ثانية.
- احبس نفسك واغمر نفسك فى الهدوء.
- أزح الإصبع الأوسط مرة ثانية وأخرج الزفير.
- كرر ذلك عدة مرات.

التأثير: ينتج عنها هدوء رائع وتصبح جميع أعضاء الحواس عالية النشاط. إنها كذلك تحقق انقطاعا سريعا ومتعمدا عن التأثيرات الخارجية.

وضعية شانتي
(وضعية السلام)

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس. أغمض عينيك وضع يديك على صدرك.
- أخرج الزفير كاملا. ركز على شقرا الجذع (انظر الملحق د) وقم بالماها بانذا.
- احبس نفسك لعدة ثوان.
- أثناء الشهيق، أخرج الماها بانذا. وعندما تكون الرئتين مملوءتين بالهواء والجسد مقوس قوسا خفيفا. ضع يديك على معدتك (شاكرا الضفيرة الشمسية) وعلى القفص الصدرى (شاكرا القلب) وعلى الجبهة (شاكرا الجبهة).
- كرر ذلك عدة مرات.

التأثير: تعمق النفس وتحدث شعورا بالطمأنينة. كما أن هذه الوضعية تشعل الطاقة الحيوية فى شقرا الجذع وتوزعها على الجسد بالكامل. ومن ثم تساعدنا فى الحصول على القوة الداخلية، والجاذبية الشخصية والصحة الجيدة كما يقول سوامى ساتياناندا. يمكنك إلحاق جانب إضافى روحانى عزيز جدا بهذه الوضعية عندما تتخيل الطاقة الناتجة من شقرا الجذر لديك لكى تكون طاقة السلام والطمأنينة. إنها تملأ جسدك ونفسك وعقلك. وعن طريق



مدك للذراعين، أنت بذلك ترسل طاقة حيوية داخل العالم. إنها وضعية الطمأنينة.

ماها باندا

إن ما يسمى بالباندا (التمارين المغلقة) ملحقة أيضا بالوضعيات فى اليوجا الكلاسيكية.

- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس. الآن أخرج الزفير جيدا، وفى نفس الوقت ضع يديك على فخذيك وضيق العضلات الموجودة حول الشرج عن طريق شد المثانة والعضلات العاصرة فى الوقت ذاته، تماما كما لو أنك تريد حبس البراز والبول. فى التمارين العادية يسمى هذا التمرين بتمرين كاجيل.
- ثم اسحب الجدار الجوفي.
- ثم ضع الذقن فوق الحنجرة.
- بعد بضع ثوان، حرر الشد بأكمله، ارفع الذقن وتنفس بعمق.
- كرر ذلك عدة مرات.

التأثير: يمكن استخدام المها باندا لعلاج المثانة الضعيفة أو البواسير أو الإمساك أو الأعضاء النازلة أو ضعف الهضم أو التنفس المستوى أو شد الرقبة. كما أن لها تأثير وقائى على هذه الأعراض أو الأمراض. وكذلك تنشط الطاقة الدماغية عن طريق تقلص الباندا. وعادة ما أمارس

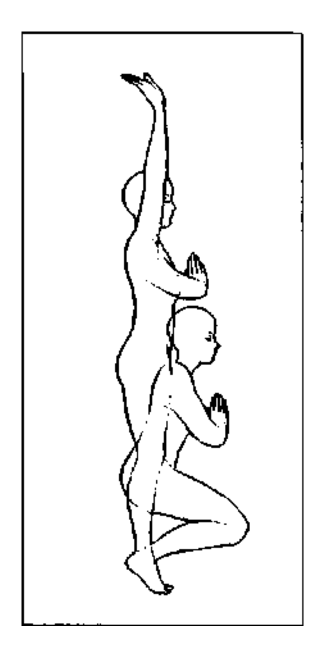
الماها باندا قبل التأمل، مما يساعدنى فى الدخول إلى حالة أعمق من التأمل بسرعة أكبر. قد يؤدى ذلك إلى إغماء خفيف يمكن أن يكون لطيف فى بعض الأوقات.

تمارين الوضعية

كما ذكرنا من قبل أن عدد من وضعيات الجسد فى الهاثا يوجا تسمى أيضا بالوضعيات. ولقد جمعت هذه الوضعيات مع تمارين أخرى لليوجا ووضعت معها سلسلة من التمارين المفيدة النافعة. وأنا أقدمها كطريقة إضافية، لذا يمكنك أن تستخدمها، كما يمكنك كذلك ألا تستخدمها. فإذا كنت ستستخدمها، عليك أن تقول الإثبات الموجود فى نهاية التمرين من مرة إلى ثلاث مرات فى إيقاعك التنفسى إما بعد أو أثناء التمرين.

يمكنك أن تعتبر هذه السلسلة من التمارين بأنها إعداد للتأمل، أو يمكنك أن تمارسها بعد التأمل، بالأخص عندما تكون لك فترة طويلة فى راحة تامة من التمارين. كما يمكنك ممارستا منفصلة فترة التأمل فى شعيرة اليوجا الصباحية أو المسائية. ولأن التأثير يعتمد بشكل أساسى على الأفكار والمشاعر التى تأتى أثناء الممارسة، ولقد ضمن فى نهاية كل تمرين أحد الإثباتات.

تمرين التليين والتسخين



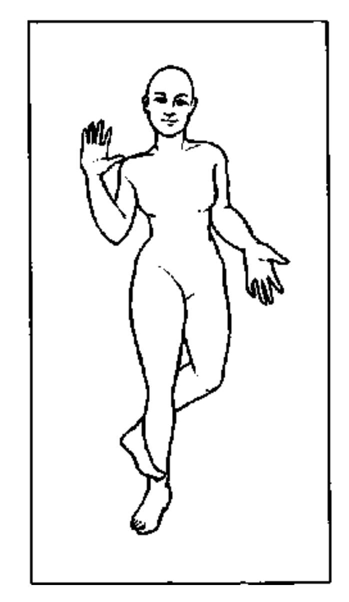
- من الأيدى إلى الأتمانجالى (وضعية رقم 42).
- فى البداية، ابق هادئا، قف لالتقاط عدد من الأنفاس أثناء تجميعك لنفسك فى مركز القلب.
- شهيق: مد ذراعيك لأعلى.
- زفير: أعد يديك بمحاذة الصدر، وحدب رقبتك وتقرفص.
- شهيق: انتصب ثانية وارفع ذراعيك لأعلى.
- زفير.
- كررها عدة مرات.

الإثبات

أوصل نفسى بقوة السماء والأرض.

التأثير: تهدئ وتجمع العقل وتلين الجسد.

تدليك شيفا



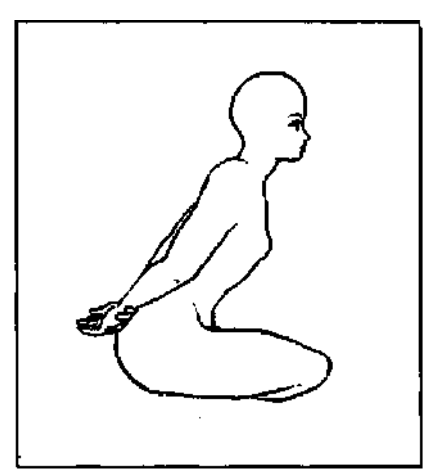
- قف على الساق اليمنى واثن الساق اليسرى.
- ضع اليد اليمنى فى وضعية تحويل الخوف (وضعية رقم 46) وضع اليد اليسرى فى وضعية الرحمة (وضعية رقم 47).
- ابق فى هذه الوضعية لمدة عشرة أنفاس.
- بدل وضعية الساقين وابق غلى نفس الحال لمدة عشرة أنفاس أخرى.

الإثبات

أشعر وكأننى محمى ومؤيد من القوى العلوية، وأرى نفسى وكأننى أملك الخير والرحمة تجاه الكائنات البشرية الأخرى.

التأثير: تقوى الثبات الداخلى والثقة بالنفس. تعطينا الشجاعة لإظهار طيب قلوبنا.

وضعية اليوجا (خاتم الوحدة)



• يمكنك أن تجلس بمنتهى الأريحية وأن تنحنى للأمام قدر المستطاع، وربما يكون من الضرورى أن تضع وسادة قوية ثابتة تحت أردافك.

• اجلس بحيث تكون ساقيك متقاطعتين، ويداك وراء ظهرك تلف إحداهما الأخرى.

• شهيق: ينتقل الوعى من شقرا الجذر إلى شقرا الجبهة.

• احبس نفسك: ابق مركزا على شقرا الجبهة لعدة ثوان.

• زفير: انحنى للأمام ووجه وعيك من شقرا الجبهة إلى شقرا الجذر مرة ثانية.

• احبس النفس: ابق مركزا على شقرا الجذر لعدة ثوان.

• شهيق: اجلس منتصبا ووجه الوعى من شقرا الجذر إلى شقرا الجبهة مرة أخرى.

• زفير.

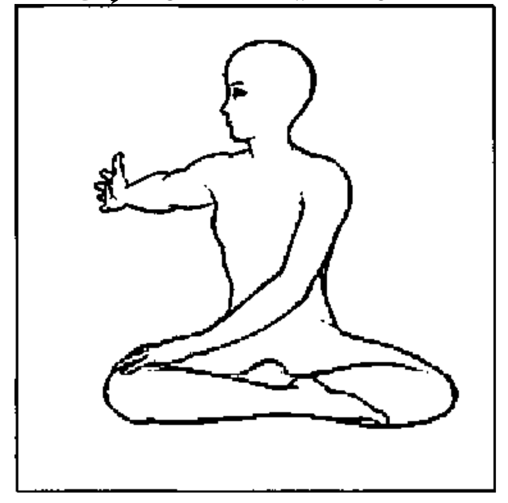
- كرر ذلك 6 مرات حتى تكون حركة انسيابية.
- الآن بدل تقاطع الساقين. لف اليد الأخرى. ثم أعد التمرين بالكامل 6 مرات.

الإثبات

مع المدح والثناء أقبل من يخبأه لى الكون.

التأثير: هذه الوضعية تدلك الأعضاء الجوفية السفلية المسؤولة عن العديد من الأمراض، مثل اضطراب الهضم والإمساك ومشاكل الحيض ومشاكل المثانة. إن الفقرات منفصلة عن بعضها البعض، وبذلك فإن الأعصاب الشوكية التى تظهر من العمود الفقرى يتم مدها وتنشيطها. تتصل هذه الأعصاب بالجسد بالكامل مع المخ، لذا فإن هذا التخيل له تأثير على الصحة العامة. كما أن شاكرا الضفيرة الشمسية التى تعتبر واحدة من أهم مصادر الطاقة يتم تنشيطها إلى درجة خاصة. وتساعد كذلك وضعية اليوجا فى تقليل الكبت والتوتر المنتشر، مانحة الشخص راحة وهدوء نفسيا. إنها تجعل قنوات الطاقة الثابتة نشطة، لذا يمكن للقوة العنصرية أن تنتقل إلى أعلى قادمة من شاكرا الجذر.

وضعية التحول إلى التأمل الجالس



• ضع اليد اليسرى على الركبة اليمنى وامدد ذراعك إلى الوراء.

• خذ شهيقا وتحول إلى اليمين مع فعل ذلك.

• أرجع كتفك الأيمن إلى الوراء قدر المستطاع وانظر فوق كتفك.

• استمر فى الانحناء لمدة خمسة عشر نفسا.

• أخرج الزفير وعد إلى الوسط مع فعل ذلك.

• ارفع ذراعيك إلى الأعلى. مدهم بقوة وانحنى إلى الجانب الآخر. الانحناء العلوى فى الختام أمر فى غاية الأهمية.

• بدل وضعية الساقين. انحنى إلى كلا الجانبين مرة أخرى. ثم امتد إلى أعلى من خلال الوسط لعدة مرات.

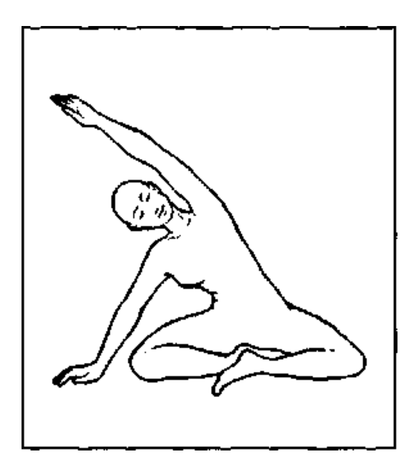


الإثبات

في الشكل الحلزوني يقودني طريقي إلى الهدف الإلهي حيث قاعدة السعادة والسلام.

التأثير: تدلك الكتلة العصبية والأعضاء. تقوى الجهاز العصبي والكبد والطحال والبنكرياس والمرارة، وتنشط الأيض في العمود الفقري. كما أنها تمد وترخي الأربطة والعضلات في العمود الفقري.

مد الجانب



- قم بوضعية التأمل فى هيئة الجلوس.
- ضع يدا واحدة على كل جانب.
- شهيق: ارفع ذراعك الأيمن وابسطه بكل قوة.
- احبس النفس: اسحب ذراعك إلى اليسار.
- زفير: أخفض الذراع إلى الجانب وارخ يدك مرة أخرى.
- كرر ذلك 6 مرات. ثم مارس على الجانب الآخر.

بدل وضعية الساقين ثم انحنى على كلا الجانبين.

الإثبات

أفتح نفسى لكل ما هو جميل وطيب وكل شيء أحتاجه لرحلتى الروحانية.

التأثير: تساند تأثير التمرين السابق.

التطبيقات العملية

وضعية تاداجي
(خاتم البركة)



• اجلس مستقيما مع امتداد الساقين؛ ضع أصابع يديك على أصابع رجليك. ثم اسحب ذقنك بعض الشيء.

• شهيق: قم بثني الجدار الجوفى للخارج قدر المستطاع.

• احبس نفسك لعدة ثوان، ثم ركز على شاكرا الضفيرة الشمسية. أخرج الزفير ببطء وأرخ جسدك بالكامل.

• خذ شهيقا وأخرج زفيرا بطريقة هادئة مرة ثانية. ثم كرر التمرين بالكامل 10 مرات.

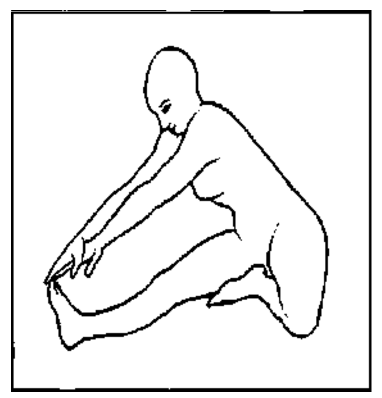
الإثبات

بالشعلة الملتهبة يمكننى مواجهة تحديات الحياة.

التأثير: تمرين ممتاز لكافة الأعضاء، لاسيما المعدة والرئتين والأمعاء.

وضعية ماها

(Large seal)



- اجلس ساقيك ممدودتين.

ثم ضع قدمك اليسرى على فخذك الأيمن، ثم لامس أصابع الرجل أو الساق بأصابع اليدين. اسحب ذقنك للأسفل قدر المستطاع وحافظ على ظهرك مستقيما (لا تتوقف).

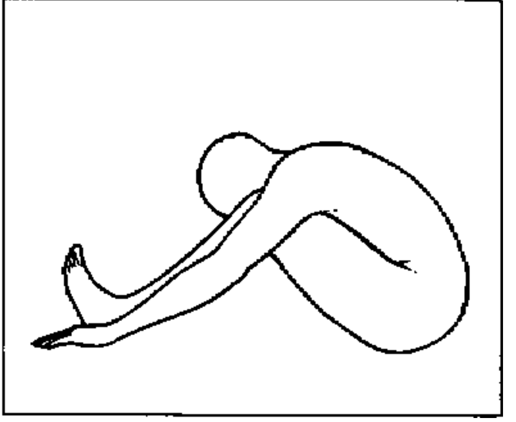
- الآن قم بوضعية ماها بانذا ثلاث مرات.
- ابق على هذه الوضعية لمدة عشرين نفس أو أكثر.
- فى الختام، اثن ساقك عانقها ثم استرخ. ضع جبهتك على الركبة واسترح لمدة 10 أنفاس.
- استقم مرة ثانية. غير وضعية الساق ثم مارس على الجانب الآخر.

الإثبات

القوى تنمو وتملأني.

التأثير: تتسبب هذه الوضعية فى تدفق الطاقة فى القنوات بشكل أفضل. كما أنها تنشط أعضاء البطن والحوض.

باسيموتاناسانا
(امتداد الظهر)



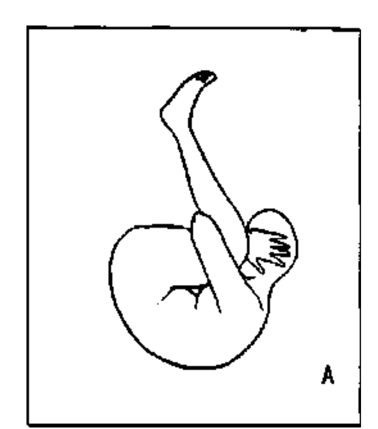
ابق هادئا بشكل كامل فى الانحناء الأمامى لعدد من الأنفاس. اسمح لجسدك العلوى أن يكون مسنودا من قدمك، واجعل رأسك تسقط بشكل مسترخ.

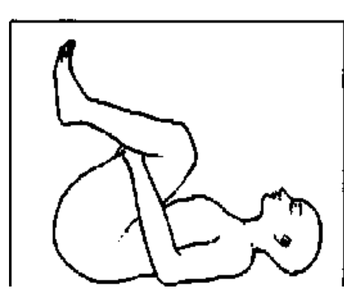
الإثبات

أشعر وكأن نفسى مدعومة بطريقة رائعة من قبل قوى الخير.

التأثير: يتم تكثيف الدورة الدموية فى منطقة الحوض. كما ينتج عن ذلك الراحة والاسترخاء والشعور بالتوازن. هذه هى وضعية المشاركة الذاتية.

راذا كاكاسانا
(الجسر)





- استلق على ظهرك وجعل القدمين منتصبتين باتساع الفخذين.
- شهيق: ارفع الأرداف والظهر.
- احبس النفس: قلص عضلة الشرج بشدة وشد الجهاز العضلى للمنطقة الحوضية.
- أخرج الزفير ومرة ثانية أرخ عملية الشد.
- كررها عدة مرات ثم أخفض ظهرك أثناء الزفير.

<u>الإثبات</u>

جسر قلبى يدخلنى من وقت لآخر فى الخلود.

التأثير: تقوى وتثبت العضلات الداخلية والخارجية فى منطقة الشرج ومنطقة الحوض بالكامل. تمنع استرخاء عاصرة الشرج التى يعانى منها الكثيرون من كبار السن.





وضعية باشينى

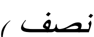
• اسحب ركبتيك إلى الصدر، لف ذراعيك تحت فراغ ركبتيك وضع راحتى اليد فوق الأذنين.

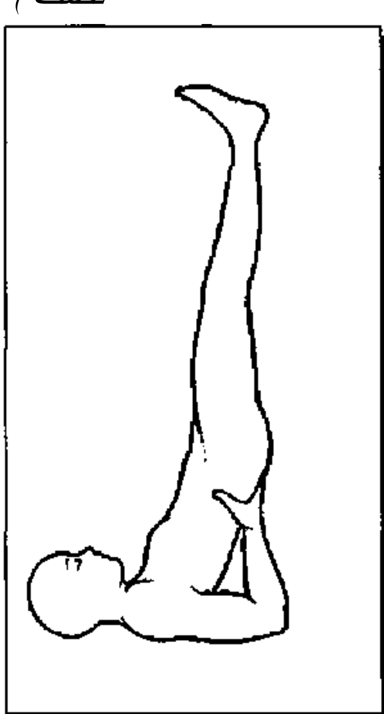
• ابق على هذه الوضعية لمدة عشرة أنفاس، ثم ابق فى وضعية الجنين لعدة ثوان.

الإثبات: إن الراحة والهدوء يغمرانى بشكل تام.

التأثير: تهدئ الأعصاب وتنتظم الغدة الدرقية.

وضعية فيباريتا كاراني.





• الق نفسك فى وضعية الكسول، وجعل ساقيك ممدودتين لأعلى على مسافة الفخذين.

• شهيق: اجلب الركبتين إلى الصدر ثم ضع الساقين فى وضعية عمودية. اسند الحوض بيديك.

• أثناء النفس الأول ركز على شقرا الضفائر الشمسية. أثناء النفس الثانى ركز على شقرا القلب. أثناء



الثالث ركز على شقرا الحنجرة. أثناء الرابع ركز على شقرا الضفائر الشمسية مرة أخرى وهكذا.

- ابق على الوضعية لفترة ما بين 12 و36 نفس.
- زفير: اثن الركبتين واسحبهما إلى الجبهة. ثم عد إلى الأرض بحذر وببطء لأنك تقع على ظهرك.

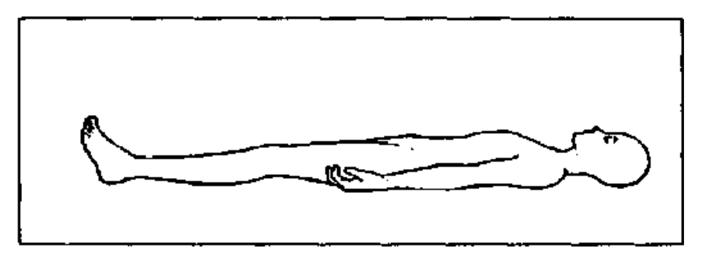
<u>الإثبات</u>

يعيش الأعلى فى أعماقي.

التأثير: يحسن الدورة الدموية فى الجسد بالكامل ولها تأثير تنظيفى على الرئتين والمثانة والأمعاء.

وضعية كارتارى

(Resting



• الق بنفسك فى وضعية الكسول. ضع يديك بجوار جسدك أو على بطنك، بحيث تكون اليد اليمنى فوق اليد اليسرى.

• الآن خذ شهيقا عميقا وثن جدار البطن. بمجرد أن تمتلأ البطن زحلق يد إلى الضلوع ومدد هذه المنطقة. وعندما تمتد ضلوعك قدر المستطاع زحلق يدك إلى الترقوة وارفع المنطقة فوق الصدر.

• أخرج الزفير ببطء وكرر العملية عدة مرات.

مع كل زفير، دع نفسك تكون أثقل وأثقل. أخرج وزنك إلى الأرض المساندة. وأثناء الشهيق، دع نفسك تمتلأ بالنور والضياء؛ أثناء الزفير أخرج كل شيء ثقيل ومظلم بداخلك. وفى القريب ستكون ممتلأ بالنور والحرية والسلام والسعادة.

التأثير: تحسن وتعمق التنفس، وتجدد الجهاز العصبى التلقائى (نشاط الأعضاء) وتريح الجسد بالكامل.

كيف لك أن تُنشأ المودرا الخاصة بك

فى حالة ما إذا قمت بدراسة هذا الكتاب وأصبحتَ من خلاله على علم بالطاقات الخاصة بالأيدى فإنك حينها يكون بإمكانك أيضا أن تُنشأ المودرا الخاصة بك.

وعندما تقوم بتطوير المودرا فحينها يكون الإطار المناسب للعقل وللاحترام هما الإجراءان المناسبان للنجاح. وفيما يخص الكلام الإيجابى قم بصياغة النتيجة أو الهدف الذى تريد الحصول عليه من خلال المودرا، وأستخدم فى هذا الزمن الحالى.

تحدث بالجملة ثلاث مرات على الأقل بصوت عال ثم ببطء على حسب نغمة تنفسك.

تخيل ما يمكن أن يبدو عليه النتيجة أو الهدف على وجه التحديد.

حاول أن تشعر كيف يكون هذا عندما تحدث النتيجة.

ضع هذه المودرا تحت حماية القوى الإلهية أو تحت حماية قس أو ملك من أولئك الذين تقوم بتقديسهم بشكل خاص.

تمنى تلك النتيجة بحماسة عظيمة ولكن عليك أن تبقى صبورا تماما وهادئا.

ما الذى لا يمكن للمودرا عمله

فى هذا الكتب هناك الكثير من الكلام عن العلاج فى كلا من الجانبين البدنى علاوة على الجانب العقلى والجانب العاطفي، ولكن ماذا إذا لم يحدث هذا؟ قد يكون هناك أسبابا عديدة مسئولة عن هذا، فلربما أنك لست صبورا، وأنت الأن تعلم هذا وخاصة فيما يخص الأمراض طويلة الأمد والتى هى فى الغالب تصيب الجسم لعديد من السنين قبل أن يتم طردها منه، وعلى هذا لا بد من ممارسة المودرا فى كل يوم لعدة أسابيع أو لعدة شهور حتى تحصل على التأثير الخاص بهذه المودرا، ومن الممكن أيضا لكلا من الأفكار والأحاسيس والأمزجة أن لا تغادرنا حتى نصبح أصحاء، فالصحة تعنى أيضا السلام الداخلى ونحن نستطيع أن نحصل على هذا فقط عندما نعيش فى سلام مع ما يحيط بنا من العالم، ومن الممكن أيضا أننا نعيش فى سخط مع قوانا الداخلية، وربما تستطيع أن تعمل بكل ود على حل هذه المشاكل وأن تزيل أو تنقل كل ما يعيقك.

التغذية

إن الخبراء مثل كيشاف ديف و كيم دا سيلفا يطلبون من المرء أن يتحول بانتباهه إلى التغذية معا مع ممارسة المودرا، ولقد عَلِم ممارسى اليوجا القدامى أيضا هذا، حيث

أن المدى الذى ينفذ فيه السوائل فى الجسم (من دم أو بلازما الدم) فى كلا من الطاقات البدنية والطاقات الثابتة يعتمد بشكل كبير على مدى التخلص من النفايات فى الجسم، وتتشأ النفايات الموجودة فى أجسادنا معتمدة على مدى اختيارنا للطعام، فمثلا هناك واحد من المعارف الخاصين بى والذى قد طلب الدواء من أجل علاج ارتفاع ضغط الدم (المخزن فى الأوعية الدموية والتى يتسبب فيها ارتفاع ضغط الدم) وفجأة لا يقدر على مسامحة الطب بأى حال، وعلى الرغم من الاهتمام العظيم فى الجانب البدنى إلا أنه قلل الجرعة إلى الحد الأدنى مما جعل صديقى يشعر بتحسن أكثر وعاد ضغط دمه إلى نظامه الطبيعي، فكيف حدث هذا؟ غيرت زوجته نظام غذائه وبعد أشهر قليلة من هذا النظام الغذائى الجديد كان رد فعله على هذا النحو وهذا لأنه قد تم تقليل المخزون فى الأوعية الدموية.

ومنذ العديد من السنوات من الأن قد أهتممت بالغذاء بشكل مكثف، وفى تلك الأيام عندما تصاحبت مع بعض المواطنين كبار السن فى أثناء الزيارات المنزلية قمت بعمل لعبة بسيطة وهى النظر إلى الناس من عند الباب ثم التخمين فى كل الأشياء التى من المحتمل أن تكون موجودة فى مطابخهم، ونادرا ما كنت مخطئا.

وإذا كنت مثل هؤلاء الذين يبدؤون فى الأكل مثل معظم الناس فإن كلا من الربو والحساسية ترجع فى فترة قليلة من الناس، نظام غذائى فعال لعلاج الجسد وتنظيفه عند الاستيقاظ: أشرب كوبا من الماء.

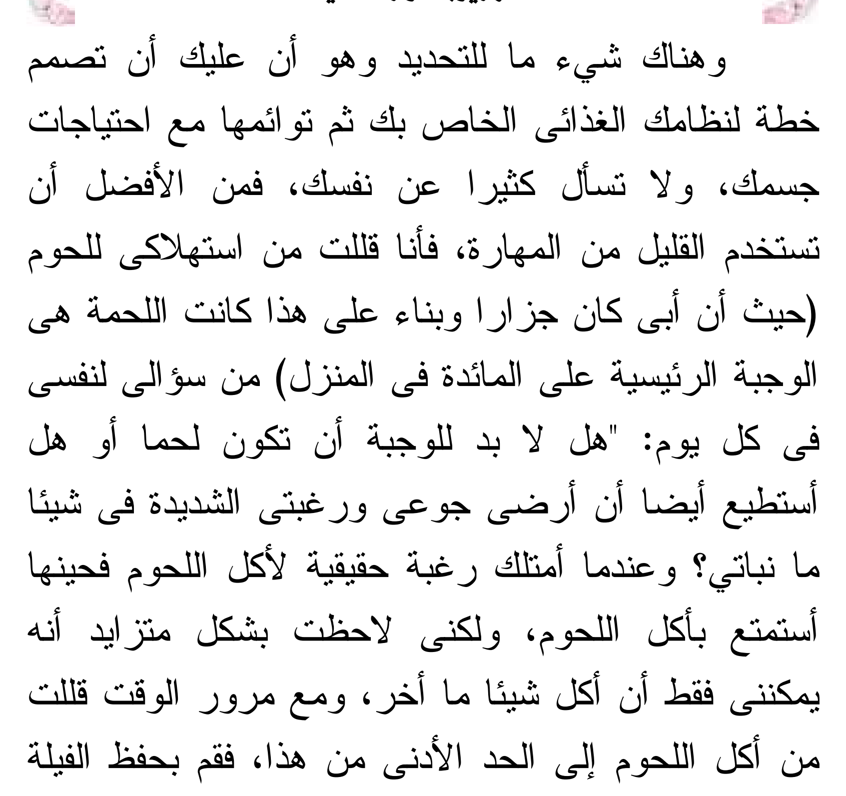
فى الإفطار: أشرب الشاى الأخضر أو عشب الشاى أو بعض من الخبز المصنوع من الزبدة أو اللبن الرائب (الكفير) من الجبن والقطع الصغيرة من الجبن.

فى الغداء: السلطة أو الخضار المبخر أو البقوليات والحبوب أو طبق من البطاطس.

فى العشاء: القليل من الطعام بقدر الإمكان، فمثلا شربة خضار أو خبز أو جبن أو مزيج من رقائق الموز.

الوجبات الخفيفة: فى الصباح بعض من الماء والشاى والفاكهة، وفى المساء كوبا من القهوة مع قطعة صغيرة من الشكولاتة أو القليل من البسكوت الحلو.

أنا أكل اللحوم فقط أو السمك من حين لأخر فى نهاية الأسبوع، حيث أن الكثير من اللحم يمنعنى من التنفس ويجعلنى أكثر عداء، ولكن هناك سببا أكثر أهمية وهو أنى أحب الحيوانات ولكنى لا أريد أن أكلهم، ولقد قضيت أيضا على شرب اللبن وأكل الطماطم والفلفل الحار والكيوى من نظام غذائى وهذا لأنهم يكثفون من احتقان الأغشية المخاطية فى الرئتين وفى الجهاز الهضمى.



وهناك شيء ما للتحديد وهو أن عليك أن تصمم خطة لنظامك الغذائى الخاص بك ثم توائمها مع احتياجات جسمك، ولا تسأل كثيرا عن نفسك، فمن الأفضل أن تستخدم القليل من المهارة، فأنا قللت من استهلاكى للحوم (حيث أن أبى كان جزارا وبناء على هذا كانت اللحمة هى الوجبة الرئيسية على المائدة فى المنزل) من سؤالى لنفسى فى كل يوم: "هل لا بد للوجبة أن تكون لحما أو هل أستطيع أيضا أن أرضى جوعى ورغبتى الشديدة فى شيئا ما نباتي؟ وعندما أمتلك رغبة حقيقية لأكل اللحوم فحينها أستمتع بأكل اللحوم، ولكننى لاحظت بشكل متزايد أنه يمكننى فقط أن أكل شيئا ما أخر، ومع مرور الوقت قللت من أكل اللحوم إلى الحد الأدنى من هذا، فقم بحفظ الفيلة القوية والذكية فى العقل فإنهم نباتات.

وكنت قادرا أيضا على تقليل الاستهلاك المفرط من الشاى الأسود (وهو الإضافة الوحيدة التى لم أتناولها مطلقا) ولكن بخدعة، وقمت بخلطه مع الشاى الأخضر ثم باستمرار قمت بزيادة المقدار من الشاى الأخضر، حتى لم يعد الشاى الأسود ضروريا بالنسبة لي، هذا ويُقسِم مستشار الأعشاب، إليزابيث ستيودلير، الشاى الأخضر بخلاف أى شاى أخر بما أنه حقا يستمتع به فى أى وقت، حيث أن له تأثيرا نقيا وهو جيد للكلى وللمسالك البولية والمثانة كما أن

له تأثير وقائى ضد السرطان، وهناك نصيحة أخرى وهي: أنتظر حتى يبرد الماء المغلى قبل صبه على الشاى.

أنا أوصى أيضا بخليط الشاى المعتمد على نظرية العناصر الخمسة الصينية والتى هى متاحة فى مخازن الطعام الصحى وفى بعض الصيدليات، وفى الربيع هناك خليط من الشاى للكبد والمرارة، وفى الصيف هناك ما هو للقلب والدورة الدموية، وفى الخريف هناك ما هو للمعدة والبنكرياس، وفى أخر موسم الخريف هناك ما هو للرئتين والأمعاء الغليظة، وفى الشتاء هناك ما هو للكلى والمثانة، وربما تكون النصائح التالية مساعدة لك،

- بشكل خاص عندما نأتى إلى الزيت والخل والملح والحبوب الكاملة والمنتجات اللبنية، فعليك أن تشترى منتجات من الطبقة الأولى أينما يكون هذا ممكنا وأيضا تشترى الفواكه والخضروات العضوية.
- فى الصباح تأكل مقدارا كبيرا من الفاكهة وتشرب الكثير من السوائل.
- وفى الظهيرة تأكل السلطة بشكل أساسى والأطعمة التى تحتوى على البروتين.
- كل ببساطة ولا تخلط أبدا أكثر من ثلاثة أنواع مختلفة من الخضروات.

- أمضغ الأكل جيدا وكل ببطء وكن فى أحسن حال، وأستمتع بطعامك.

ومع هذه النقاط القليلة التى أشرنا إليها تستطيع أن تضع معا أطعمة ذات جودة عالية ونظام غذائى كامل بسيط، ذلك الغذاء الذى لا يشد بدون ضرورة نظامك الغذائى أو يملأك بالكثير من مواد النفايات ولكن تخلص منها وحافظ على جسمك صحيا وقم بإنعاش عقلك وتنشيط روحك.

وليست هناك قاعدة بدون استثناء، فإذا لم يكن لديك أى مشاكل بدنية فأنت حينها تريد بالتحديد أن تذهب للخارج لكى تأكل بالتحديد، وما عليك إلا أن تفعل هذا بالتحديد وتستمع به.

هناك عشب لكل مرض

تستطيع أن تخلق ارتباطا عقليا مع العشب المعنى من خلال فحص الطبيعة الخاصة بالنباتوعندما تقابل النباتات وأنت تمارس المشى الطويل اذهب على فراشك ثم ناقش ما تريده معهم، وأعطى لنفسك عدسة مكبرة ليوم ميلادك القادم وبذلك تستطيع أن تعجب من الكمال العظيم للنباتات الأصغر حيث أنه سيتم كشف العوالم الجديدة لك، وإذا كنت مريضا ولا تستطيع أن تقضى وقتا خارجا فى

الطبيعة فقم بزراعة بعض الصور التى تفى بنفس الغرض، وتستطيع أيضا أن تستخدمهم لكى ترتبط مع روحانيات النبات وهذا ما هو هام جدا فى هذا المنوال، فمعظم النباتات لطيفة ولها تأثيرا لطيفا، حيث أن اللمسات المعطاة هى تلك اللمسات التى تساعد وتشفي، إنها لا تعالج الجسد فقط ولكنها تعالج أيضا العقل والروح فأفتح نفسك عليهم اليوم، فهنا النقطة الصحيحة لكى تعرف قيمه الأعشاب

ومن فضلك قم باحترام النباتات "عديمة الفائدة" وهذا لأننا لا نعرف ما الذى تقوم هذه النباتات بعمله، حيث أنهم أيضا مخلوقات من مخلوقات الله ولها قوة كونية وهم مخصصين لإفشاء الأسرار الخاصة بهم بداخل أنفسهم ولمن وثق فى معجزات صنع الله من خلالهم.



نظرية العناصر الخمسة الصينية

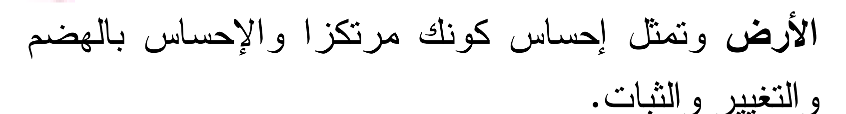
منذ سنوات من السنين قد لعبت طاقة الجسم دورا هاما فى الطب الصينى التقليدي، وتتعامل طريقة العلاج هذه مع الطاقة بشكل عام ومع الطاقة الخاصة بالأعضاء الفردية بشكل خاص.

لاحظ الصينيون أنه ليس كل طاقة لها نفس الصفة، ووفقا للصفات المعنية الخاصة بهم فإنهم قاموا بتحديد الطاقات بعد تحديد العناصر: الخشب والنار والأرض والمعدن والماء، كما أن الكائنات البشرية أيضا لها فى داخل أنفسها صفات الخشب فمثلا بشكل خاص فى الطاقة أو فى خطوط الطول الكبد والمرارة ولكن فى الفكرة وفى الشعور، فإذا كانت هذه الطاقة ضعيفة فإنها تظهر فى الأعضاء المتماثلة بالإضافة إلى أنها تظهر أيضا فى أفكارنا وأمزجتنا، وعندما نمارس المودرا وصورها التأملية وإثباتها فإنه يكون هناك تأثيرا إيجابيا على الطاقة المعنية وبالتالى على المستوى العقلى العاطفي.

وها هى الصفات المرتبطة مع العناصر الخمسة:

الخشب: ويمثل النمو والبدء الجديد والقدرة على التحمل والنشاط.

النار: وتمثل الفردية والحرارة والكرم.



الأرض وتمثل إحساس كونك مرتكزا والإحساس بالهضم والتغيير والثبات.

المعدن: ويمثل الصفاء والنظافة والترابط.

الماء ويمثل القدرة على التكيف والإحساس والراحة وتخزين طاقة الحياة.

تعطيك القائمة التالية عرضا مختصرا عن كيف أن الصفات المتنوعة تتعلق بالعناصر الخمسة، ويسرد الجزء الأسفل من القائمة ما الذى يقوى أو يضعف العنصر أو الأعضاء المرتبطة بذلك، وإذا كان الأمر ضروريا تستطيع أن تعطى بعض التفكير أيضا إلى ما تستطيع تغييره أو تفعله بالإضافة إلى المودرا وهذا لكى تدعم عملية العلاج وخاصة بما أن هناك بعض النصائح والتى هى لطيفة جدا، فكلا من الضحك والغناء والرقص بشكل أكثر أو قضاء وقت أكثر فى الهواء النقى لا يعطى اقتراحات مخيفة، فمتى كانت أخر مرة رأيت فيها فيلما مضحكا أو قرأت فيها كتابا للفكاهة؟ ومتى قمت بأخر رقصة لك أو أغنية أو الذهاب إلى حفلة فاخرة؟

صفات العناصر الخمسة

الصفات	الخشب	النار
المواسم	الربيع	الصيف
اتجاه تدفق الطاقة	إلى الأعلى	فى كل الاتجاهات
الخطوط والأعضاء المرتبطة	الكبد والمرارة	القلب والأمعاء الدقيقة والدورة الدموية والثلاثى الدافئ
الأعضاء الحساسة	العين	اللسان
بنية الجسم	الأطراف والغضروف المفصلى والأظافر والشعر	الأوعية الدموية ودرجة حرارة الجسم
التذوق	حامض	أفضل
اللون	الأخضر	الأحمر
الشكل	اسطواني	الشكل الثلاثة والإشارة إلى شارب ذو حدين
الأحاسيس	اللطف والتحكم والمبادرة والغضب	السعادة والقلوب المفتوحة
ما الذى يقوى العنصر؟	الراحة والخصوصية والاستلقاء والفرحة والهدوء والصفاء والرؤى الإيجابية للمستقبل	الأطراف المحتفلة ودفء العاطفة والحب والفرحة والمشى لمسافات طويلة أو الركض أو الرقص
ما الذى يضعف العنصر؟	الكثير جدا من العمل والكثير جدا من الجنس والكثير جدا من السفر والكثير جدا من الطعام والكثير جدا من المضايقة	القليل جدا من التمرين والبرود العاطفى والوحدة والتركيز الذهنى المفرط والدائم.



صفات العناصر الخمسة (تكملة)

الأرض	المعدن	الماء
أخر الصيف	الخريف	الشتاء
إلى الأسفل	إلى الداخل	
الطحال والبنكرياس والمعدة	الرئتان والأمعاء الغليظة	الكلى والمثانة
الفم	الأنف	الأذن
العضلات	الجلد	العظام
حلو	لاذع	مالح
الأصفر أو البني	الأبيض	الأزرق أو الأسود
مسطح ومربع	دائري	مموج وغير منتظم
الراحة والاستقرار والعاطفة والقلق	الشجاعة والإحساس بالترتيب وبالحزن وبالاستياء	الرحمة والتكيف والقناعة والشعور بالأمن، السخط والخوف

الغناء والبيت المتناغم الإحساس بالأمان، المقدار الحقيقى للطعام الجيد فى جو متجانس	الحركة الكثيرة فى الخارج وتمارين التنفس، والحصول على الوقت المناسب والمكان	الفرحة الصامتة والمقدار الصحيح للنشاط والراحة والنظام الغذائى الصحي.
السفر الكثير وتغيير الإقامة والاهتمام بالأخرين، الكثير من الحلوى أو البرد أو الطعام الخام	نقص الوقت. الانقباض الكثير نقص الاتصال والحزن والأطعمة المشكلة المخاطية.	نقص النوم وأسلوب الحياة الغير منظم والمخاوف الضغط المستمر والضوضاء والكثر من الأنوار والتمرينات.

بعض الكلمات عن الشاكرات

سوف أعطى فقط تفسيرا مختصرا عما تكون عليه هذه الشكرا وأين تقع هذه الأشياء، إن الكائن البشرى يتكون من العديد مستويات الطاقة من الناحيتين البدنية والخفية، فهناك خمسة دوامات للطاقة مع طول العمود الفقري، إنهم يتحركون مثل العجلات ولهم ألوانا خاصة، وهناك دوامة إضافية فى منطقة جبهة الرأس وفوق الجمجمة، وهذا هو ما يسمى الشاكرا (وهناك أيضا العديد من الشاكرات الإضافية والثانوية)، إن الشاكرات الخمسة التى تناسب العمود الفقرى هى مناسبة مع الأصابع الخمسة، ومن الممكن مقارنة الشاكرات بالمتحولين كما نعرفهم من مجال الكهرباء، فهم يجمعون الطاقة التى تتدفق فى الجسم وتعالجه وتحوله ثم تقسمه مرة أخرى، إن الشاكرا مشابهة للتقاطعات الخاصة بطرق الطاقة والتى تسمى ناديس والتى تستعملهم مع الطاقة ثم تحملهم مرة أخرى، بالإضافة إلى ذلك إن هذه الشاكرا تقوم بتحويل الترددات إلى أحاسيس والتى يتفهمها الأنسان: من التفكير والشعور، إنهم متأكدين من أن نقص الطاقة يتم تعويضه بالطاقات المتنوعة والتى هى فى المكان المناسب، ومن الممكن تسميتهم أيضا بأعضاء طاقة الجسم.

إذا تحول الوعى إلى واحدة من الشاكرا لفترة من الوقت على أساس متكرر فإن هذا يقوم بتنشيط الطاقة، ولا بد لهذا الإدراك ألا يأخذ بخفة بما أن الكثير جدا من الطاقة تستطيع أن تكون مؤذية، وإذا أعطيت انتباهك غلى التعليمات المعطاة هنا وبعد ذلك ما يحدث هو الأشياء الجيدة فقط، وإذا كان الجسد ضعيفا فإن أيضا فى الغالب تكون الشاكرات ضعيفة فى عملهم ولا تكون طاقتها سلبية بأى حال.

الشكرا	الصفة الشخصية
جزر الشكرا (1) (المولدهرا)	الحيوية الإحساس بالارتباط مع الأرض والثقة الأساسية والثقة بالنفس والإحساس بالأمان فى انسجام مع قوانين الطبيعة
الشكرا المقدسة (2) (سوادهيستانا)	بقاء الجنس البشرى والحياة الجنسية والعائلة والاجتماعية والإبداع والتضامن مع العالم المحيط.
شكرا الضفيرة الشمسية (3) مانيبوراكا)	طاقات الخيال ورؤى المستقبل والرغبة فى العمل والقدوم مع مصطلحات من الماضى والتحلل، النار الداخلية التى تخلق وتدمر.
قلب الشكرا (4) (أناهاتا)	حب الحياة والفرح والحب والتأثير والمصدر الغير المشروط والحب الذاتى تجاه صديق بشرى وكل مخلوق وكل عنصر والخليقة بالكامل.
شكرا الحلق (5) فيشودها	النقاء والأخلاق والمعرفة والوعى الممتد والانسجام الكامل.
شكرا الجبهة (6) أينا	عدم حل الازدواجية وتنظيم جميع العمليات العقلية والتفكير العقلانى والحدس والإلهام والذاكرة، فالكائنات البشرية يرون أنفسهم كوحدة هنا، فكلا من الوعى والوعى الفائق والعقل الباطن للعقل يتدفق معا.
شكرا التاج (7) (ساهاسرارا)	حالة من النعيم والوعى الفردى المتصل مع الوعى الكونى هنا.



الكلمة الختامية

بكل البهجة والشكر أنهى هذا الكتاب فلقد جلب لى البحث فيه وكتابته النمو الشخصى الخاص بي، ولقد ربحت رؤى جديدة والتى تساعدنى فى إتباع طريقى فى الحياة.

وربما كان الدرس الأكبر أهمية هو تطوير الثقة الجديدة بشكل واعى والآن أصبحت على علم بالناس الذين يرتبطون علميا وبشكل خاص مع المودرا ويستخدمونها أيضا بشكل ناجح لعدة سنوات، وكانت أسئلتى دائما مجابة، فأنا أخبرك هذا لكى أشجعك، وأنا لست الشخص الأفضل أو الأقل مما أنت عليه وإذا كانت المساعدة قد أعطيت إلى فحينها ستكون المساعدة أيضا هناك من أجلك فى كل مواقف الحياة.

والحصول على الثقة فى بالله ليس فقط هناك للكثير منا، وربما أنك تشبهنى والذى يعنى أن عليك مثلى تماما أن تعمل على هذا الأساس من الثقة فى الأشياء مرة ومرة أخرى، وعند فعل هذا قد وجدت الطرق التالية لكى تكون مساعدة بشكل خاص، فأذهب فى صمت بقدر الإمكان حتى ولو لعدة دقائق فهى كافية، وخذ كل شيء بجدية إذا كان يجعلك تشعر بالسخط أو عدم السعادة وتسعى إلى الحل بإصرار، وكل نقص فى الصحة أو الفرحة التى نشعر بها

بسبب علاقاتنا وعملنا أو حياتنا والتى ليست مرضا له أهمية خاصة، إنها عقبة لا بد من التغلب عليها والذى يعنى أن علينا أن نعمل على هذا التحدى إذا تمنينا فى الاستمرار فى طريقنا فى الحياة.

إننا نستطيع أن نصل إلى مهامنا فى الحياة وأما الشيء الأكثر أهمية فهو الأكثر فى خفة الدعابة والتى تستطيع أن تساعدنا من خلالها، فتستطيع الدعابة أن تتركنا حول العثرة الأكبر كتلة، وربما أنها تضعها على قمة الكتلة بدون إضافة ضجة، فكلما كان كبر الكتلة فإنه من الأفضل أخذ الرؤية كاملة، إنه أيضا هام أن نبقى هادئين ومفتوحين على هذه العملية، فإذا لم تعمل الأشياء فى البداية فحينها يكون هناك شيئا ما ينتظر بالتحديد، فالأشياء يتم أخذها أحيانا بعيدا رغما عن أنفى ولكن ما أتى بعد ذلك قد كان دائما هو الأفضل، وأحيانا ينتج الحل الذى لا يبدو عظيما فى البداية فهى تثبت فقط على أنها الشيء الأمثل فى الوقت اللاحق.

ولا يهم ما يبدو عليه الحاضر من أنه قاتم فأستمتع بالجمال القليل للحياة اليومية، ففى داخل كلا منا هناك سيدا لفن الحياة والذى يعرف كيف تصنع الأشياء الأفضل وأن تصنع السعادة القليلة فى الأحداث العامة، وسيادة فن الحياة

هذا ايضا يدعنا مدللين فى أنفسنا، وعندما نصبح خبراء فى هذا نستطيع أن نجعل العالم المحيط بنا أسعد مع هذا الفن.

ومن الهام أيضا أن تعرف كل شيء يتطور سواء أكان ثقة أو هدوء أو مثابرة أو دعابة، والحاجة إلى الوقت يتعلق بالعوائق وتوجد أحيانا بشكل كثير وبشكل قليل عند الأخرين، وبعض الناس يستخدمون هذا الكتاب لفترة من الوقت ولكن دعه جانبا وأنت تعمل المودرا، كما أن الأنماط القديمة تظهر مرة أخرى، وهذه ليست مشكلة بما أننا نستطيع أن نذهب إلى ما وراء الكتاب وأن نمارس المودرا كثيرا، وعلى الرغم من أنها قد تظهر لنا تماما من جديد فى البداية إلا أن هذه ليست القضية، فنحن سوف نرى الكتاب بأعين مختلفة ثم نجرب طرقا جديدة فى الكتاب ومن خلال أنفسنا، وطريقنا مثل الدوامات التى تبنى حول الجبل حتى إلى القمة، ومرات ومرات نحن نعبر نفس الجانب من الجبل حيث يكون الطريق صعبا ولكن دائما يكون فى المستوى الأعلى، ولذلك علينا أن نستمر بأعين مفتوحة وبمزاج سعيد.

أبقى دائما فى حالة من التوقع المرح، فما الذى ستواجهه حول المنعطف المقبل؟ وما الذى نتوقعه؟ فليس بمقدور أحد أن يتخيل جميع الأشياء المخيفة التى اعتقدت أنها قد تحدث لى إما عاجلا أم أجلا فى خلال السنوات قبل

ممارسة اليوجا، وكان خيالى لا حدود له، ونحن نستطيع أيضا أن نتخيل كل شىء رائع والذى يجعلنا سعداء، وبعدها سنرى ما يأتى بكل ثقة، فلقد تعلمت وما زلت أتعلم تكرار هذه القدرة، فحاول فيها وبعد ذلك ستنتظرك مغامرة صغيرة وجديدة أو كبيرة خلف كل منحنى فى الطريق، ومرة ومرة أخرى أنا أختبر أن توقعاتى كاملة، فهذا هو قانون كونى.

وفى النهاية، قم بممارسة المودرا فى صمت ثم أبقى ثابتا ومدركا وأنت تفعل هذا، فأسعى دائما إلى حلول وأبقى مفتوحا لشيء ما جديد، وتوقع دائما الأفضل وكن سعيدا عما هو فى الانتظار، وسأحتفظ بيدى ممتدة إليكم جميعا!

فهرس الكتاب

الجزء الأول

الجزء الثانى

المؤلف فى سطور

* مدرب معتمد من جامعة الداوزينج والراديستزيا بريطانيا
* مدرب معتمد من اكاديمية الداوزينج والراديستزيا بفرنسا
* مدرب معتمد من المركز الثقافى الصينى فى التايجى
* خبير فى علوم التأمل الهندى والسوترا يوجا المركز الدولى للتأمل بكندا
* مدرب معتمد فى البرانا ياما مركز الدولى للتأمل بكندا
* مدرب معتمد فى برامج التنوير البهاجافيدا الهندية مركز الدولى للتأمل بكندا
* ساهم فى نشر علوم الطاقة الحيوية وتطوير الذات فى عدة حلقات فى التليفزيون والجرائد.

للتواصل مع المؤلف

الموقع

www.karimamir.com

عبر الأيميل

www.master.karim@hotmail.com